

3. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

DEFINICIÓN:

Los ejercicios isométricos se caracterizan por acciones musculares estáticas, donde no varía la longitud de los músculos activados, mientras se genera tensión. Por lo tanto, no se producen cambios en las posiciones angulares de la articulación.

OBJETIVOS:

- Prevención de lesiones.
- Mejora de la postura estática.
- Mejorar el control abdominal y estabilidad pélvica.
- Fortalecimiento de la cintura escapular.
- Trabajar la musculatura profunda como base de trabajos posteriores.

DÍAS Y MOMENTOS PARA TRABAJAR EJERCICIOS ISOMÉTRICOS:

- **2 Días / semana.** Al final de la sesión intercalados con los estiramientos.

DURACIÓN:

- **2 repeticiones de 8- 10 seg.** como inicio, posteriormente se especificará en los planes mensuales.

TÉCNICA DE EJECUCIÓN:








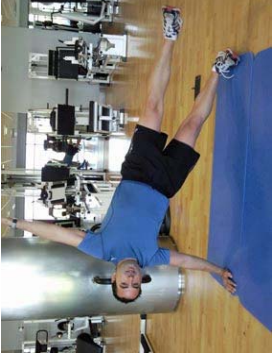
- Para la realización de cada ejercicio, debemos mantener una posición en la que estén alineadas las articulaciones tal y como aparece en las fotos.
- En los ejercicios en que apoyamos las manos en el suelo no debemos llevar todo el peso hacia el talón de la mano, sino que utilizaremos las yemas de los dedos para repartir el peso.





TRABAJO ABDOMINAL – PROPIOCEPCIÓN – ISOMÉTRICOS – ESTIRAMIENTOS



	1ª y 3ª SEMANA		2ª y 4ª SEMANA	
	LUNES	JUEVES	LUNES	JUEVES
1				
2				
3	