



# ENTRENAMIENTO DE LOS MÚSCULOS ESTABILIZADORES. PROPUESTA DE EJERCICIOS CON DOSIFICACIÓN

Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García  
Profesor Titular / Investigador Titular

## OBJETIVOS

1. Estimular las respuestas sensoriomotriz ante estímulos específicos durante las fases concéntrica y excéntrica de la contracción muscular.
2. Incrementar las ganancias de resistencia a la fuerza muscular del Sistema Osteomioarticular.
3. Incrementar la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.
4. Conseguir la estabilidad articular funcional con la postura correcta del movimiento en el menor tiempo posible.
5. Prevenir lesiones deportivas.

## **LAS IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS FUERON EXTRAÍDAS DE:**

- ✓ Sporlife
- ✓ Imágenes en Google
- ✓ Haugen, T., Haugvad, L. & Røstad, V. (2016). Effects of core-stability training on performance and injury in competitive athletes. Norwegian Olympic Federation.

Una serie del circuito es cuando haya transitado por las 7 zonas de trabajo.

### Zona de trabajo 1



**LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES  
(SEMANA 1 Y 2)**

#### Acción Isométrica

30s en acción isométrica en las zonas de trabajo (1, 3, 5 y 7) por 15s descanso para pasar a la siguiente zona de trabajo

#### Acción Dinámica

20 repeticiones en acción dinámica en las zonas de trabajo (2, 4 y 6) por 20s descanso para pasar a la siguiente zona de trabajo.

1-2min descanso entre series del circuito

4-6 series a realizar del circuito

Los ejercicios que tiene LD y LI hacen primero el LD y seguido el LI descansan el tiempo indicado para pasar a la siguiente zona de trabajo.

LD: lado derecho y LI: lado izquierdo

15s descanso

### Zona de trabajo 2



20s descanso

### Zona de trabajo 3



15s descanso

### Zona de trabajo 4



20s descanso

LD y LI

### Zona de trabajo 5



15s descanso

20s descanso

### Zona de trabajo 6



15s descanso

### Zona de trabajo 7



Una serie del circuito es cuando haya transitado por las 7 zonas de trabajo.

LD: lado derecho y LI: lado izquierdo

### Zona de trabajo 1



15s descanso

### Zona de trabajo 2



20s descanso

### Zona de trabajo 3



15s descanso

### Zona de trabajo 4



20s descanso

### Zona de trabajo 5



LD y LI

15s descanso

### Zona de trabajo 6



20s descanso

### Zona de trabajo 7



15s descanso

## LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES (SEMANA 3 Y 4)

### Acción Isométrica

45s en acción isométrica en las zonas de trabajo (1, 3, 5 y 7) por 20s descanso para pasar a la siguiente zona de trabajo

### Acción Dinámica

25 repeticiones en acción dinámica en las zonas de trabajo (2, 4 y 6) por 25s descanso para pasar a la siguiente zona de trabajo.

1-2min descanso entre series del circuito

3-5 series a realizar del circuito

Los ejercicios que tiene LD y LI hacen primero el LD y seguido el LI descansan el tiempo indicado para pasar a la siguiente zona de trabajo.

# LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES

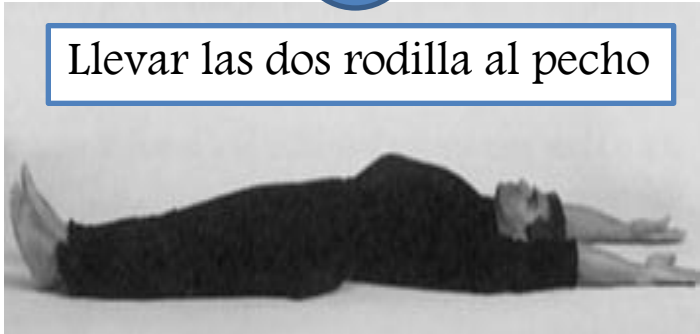
## RUTINA 1 SEMANA 5 y 6

### DOSIFICACIÓN

Realizar los ejercicios desde el 1 hasta el 5 seguidos de 15 a 20 repeticiones, descansa de 45 a 60 segundos y lo repite de 3 a 5 series. Al finalizar las series realizar la rutina 2.

1

Llevar las dos rodilla al pecho



2



3



4



Llevar rodilla a los codos alternadamente

5



Realizar el movimiento alternadamente

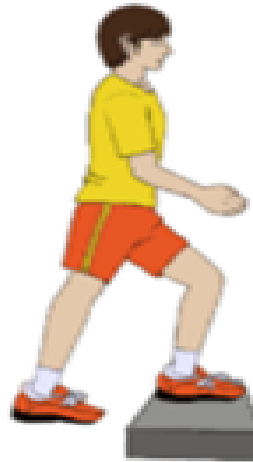
**LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES**  
**RUTINA 2 SEMANA 5 y 6**

**EJERCICIO CARDIOVASCULAR**

Dosificación:

2 a 5 min

(Descansa de 1 a 2 minutos y lo repite de 2 a 3 series)



Subir y bajar el escalón: el sujeto se encuentra parado de frente al escalón. Realiza el movimiento de flexo-extensión de rodilla para subir y bajar el escalón, cajita, contén o escalón de una escalera como muestran las imágenes. La intensidad del movimiento es moderada, cómoda para el sujeto, es necesario durar la dosificación establecida.



## LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES SEMANA 7 Y 8

Repeticiones  
15 a 20



Isométricas de  
30 a 45 segundos

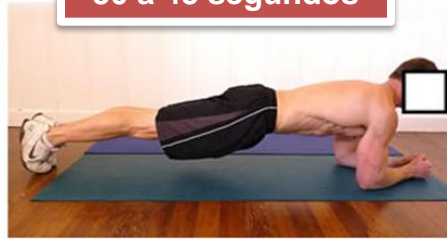


Figura 10. Puente o plancha prono.

Repeticiones  
15 a 20



Series: 5-7.

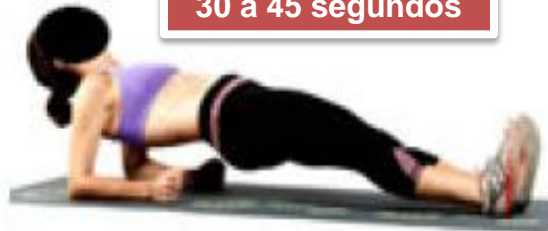
Tiempo de recuperación entre series: 45-60 segundos

Descanso: 1-2 minutos para pasar los siguientes ejercicios

Repeticiones  
15 a 20



Isométricas de  
30 a 45 segundos



Repeticiones  
15 a 20



Series: 3-5

Tiempo de recuperación entre series: 45-60 segundos

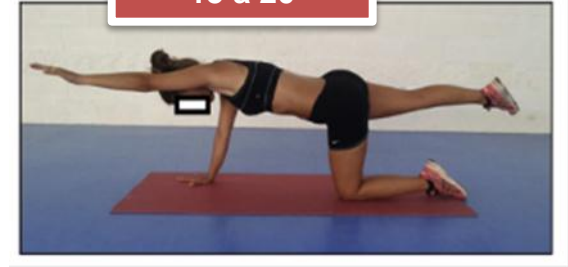
Descanso: 1-3 minutos y para finalizar realizar 15 a 20 minutos trotes suaves

**LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES  
SEMANA 9 Y 10**

**ZONA 1**  
Repeticiones  
15 a 20



**ZONA 3**  
Repeticiones  
15 a 20



**ZONA 4**  
Repeticiones  
15 a 20



**ZONA 5**  
Repeticiones  
15 a 20



**ZONA 6**  
Isométricas de  
30 a 45 segundos

Series a realizar del circuito: 4-6

Tiempo de recuperación entre zonas de trabajo: 30-45 segundos

Descanso entre series del circuito: 1-3 minutos

Al finalizar realizar 15 a 20 minutos trotes suaves