

TESES COMPARATIVOS DE RANGOS ARTICULARES



El movimiento lo realiza activamente el cliente

Antepulsión máxima de hombro.
Compararemos dcha e izda.
En el de <rango activaremos **SERRATO**



El movimiento lo realiza activamente el cliente

Rotación interna máxima de hombro
en abducción de 90° con codo flexionado 90°.
Compararemos dcha e izda.
En el de <rango activaremos **SUBESCAPULAR**



El movimiento lo realiza activamente el cliente

Rotación interna máxima de hombro
Compararemos dcha e izda.
En el de <rango activaremos **DORSAL ANCHO**



El movimiento lo realiza activamente el cliente

Rotación interna máxima de cadera
en abducción de 30°
Compararemos dcha e izda.
En el de <rango activaremos **GLUTEO MEDIO**



El movimiento lo realiza activamente el cliente

Rotación interna máxima de cadera
en abducción de 30° y flexión de 30°.
Compararemos dcha e izda.
En el de <rango activaremos **TENSOR DE LA FASCIA LATA**



El movimiento lo realiza activamente el cliente

Rotación externa máxima de cadera
en abducción de 30° y flexión de 30°
Compararemos dcha e izda.
En el de <rango activaremos **PSOAS ILIACO**

EJERCICIOS DE ACTIVACION MUSCULAR CON RESISTENCIA MANUAL



SERRATO

Antepulsión del hombro
>100°, palma de la mano mirando hacia adentro. Haz fuerza hacia abajo (con intención de aumentar la antepulsión)

El movimiento lo realiza activamente el cliente con baja intensidad
El entrenador colocará el antebrazo
En la dirección de la fuerza del cliente valorando su dirección e intensidad



SUBESCAPULAR

Con rotación interna del hombro en abducción de 90° haz fuerza hacia abajo (con intención de aumentar la rotación interna)

El movimiento lo realiza activamente el cliente con baja intensidad
El entrenador colocará el antebrazo
En la dirección de la fuerza del cliente valorando su dirección e intensidad



DORSAL ANCHO

Con el hombro en máxima rotación interna. Haz fuerza hacia dentro (con la intención de aumentar la aducción)

El movimiento lo realiza activamente el cliente con baja intensidad
El entrenador actuara como en ej. Ant.



GLUTEO

Con una pequeña abducción de cadera (<30°) y máxima rotación interna, haz fuerza hacia afuera con intención de aumentar la abducción)

El movimiento lo realiza activamente el cliente con baja intensidad
El entrenador colocará el antebrazo
En la dirección de la fuerza del cliente valorando su dirección e intensidad



TENSOR DE LA FASCIA LATA

Cadera flexionada <30°, con una pequeña abducción de <30° y máxima rotación interna, haz fuerza hacia arriba y hacia afuera (en diagonal, con la intención de aumentar la flexión y abducción de la cadera)

El movimiento lo realiza activamente el cliente con baja intensidad
El entrenador colocará el antebrazo
En la dirección de la fuerza del cliente valorando su dirección e intensidad



PSOAS ILIACO

Cadera flexionada <30°, con una pequeña abducción de <30° y máxima rotación externa, haz fuerza hacia adentro y hacia arriba (en diagonal, con la intención de aumentar la flexión y aducción de la cadera)

El movimiento lo realiza activamente el cliente con baja intensidad
El entrenador actuara como en ej. Ant.



SERRATO

Antepulsión del hombro $>100^\circ$, palma de la mano mirando hacia adentro. Haz fuerza hacia arriba (con intención de aumentar la antepulsión)



GLUTEO

Con una pequeña abducción de cadera (30°) y máxima rotación interna, haz fuerza hacia afuera con intención de aumentar la abducción)



SUBESCAPULAR

Con rotación interna del hombro en abducción de 90° haz fuerza hacia atrás (con intención de aumentar la rotación interna)



TENSOR DE LA FASCIA LATA

Cadera flexionada 30° , con una pequeña abducción de 30° y máxima rotación interna, haz fuerza hacia arriba y hacia afuera (en diagonal, con la intención de aumentar la flexión y abducción de la cadera)



DORSAL ANCHO

Con el hombro en máxima rotación interna. Haz fuerza hacia dentro (con la intención de aumentar la aducción)



PSOAS ILIACO

Cadera flexionada 30° , con una pequeña abducción de 30° y máxima rotación externa, haz fuerza hacia adentro y hacia arriba (en diagonal, con la intención de aumentar la flexión y aducción de la cadera)