

Propuesta de desarrollo de la estabilidad

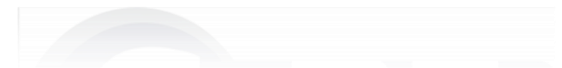
Sección temática de prevención y rehabilitación de lesiones

Lic Matías Sampietro



equipophysical

ENTRENAMIENTO · REHABILITACION · CAPACITACION



ENTRENAMIENTO · REHABILITACION · CAPACITACION

equipophysical

PROPUESTA Y CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD (DESDE UNA PERSPECTIVA BIOMECÁNICA)

Estabilidad
Estática

Estabilidad
Estática Inestable

Estabilidad
Dinámica

Integración
contenidos
Agilidad

PROPUESTA Y CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD (DESDE UNA PERSPECTIVA BIOMECÁNICA)

Estabilidad
Estática

Características:

- Base de sustentación Fija.
- Superficie de sustentación estable.
- CdG y Prolongación del CdG relativo estable o bajo desplazamiento

Tipos

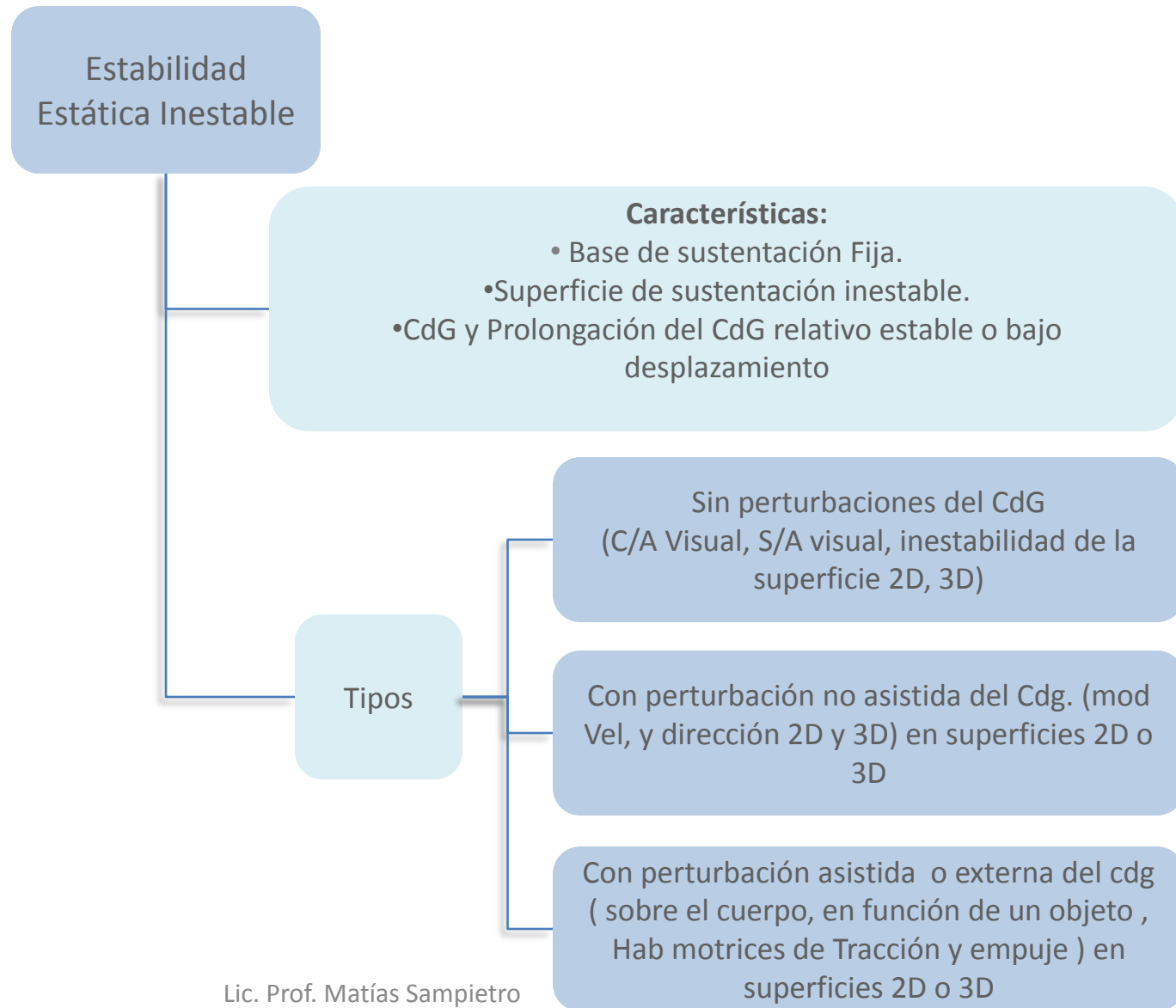
Sin perturbaciones del CdG
(C/A Visual, S/A visual)

Con perturbación no asistida del CdG. (mod
Vel, y dirección 2D y 3D)

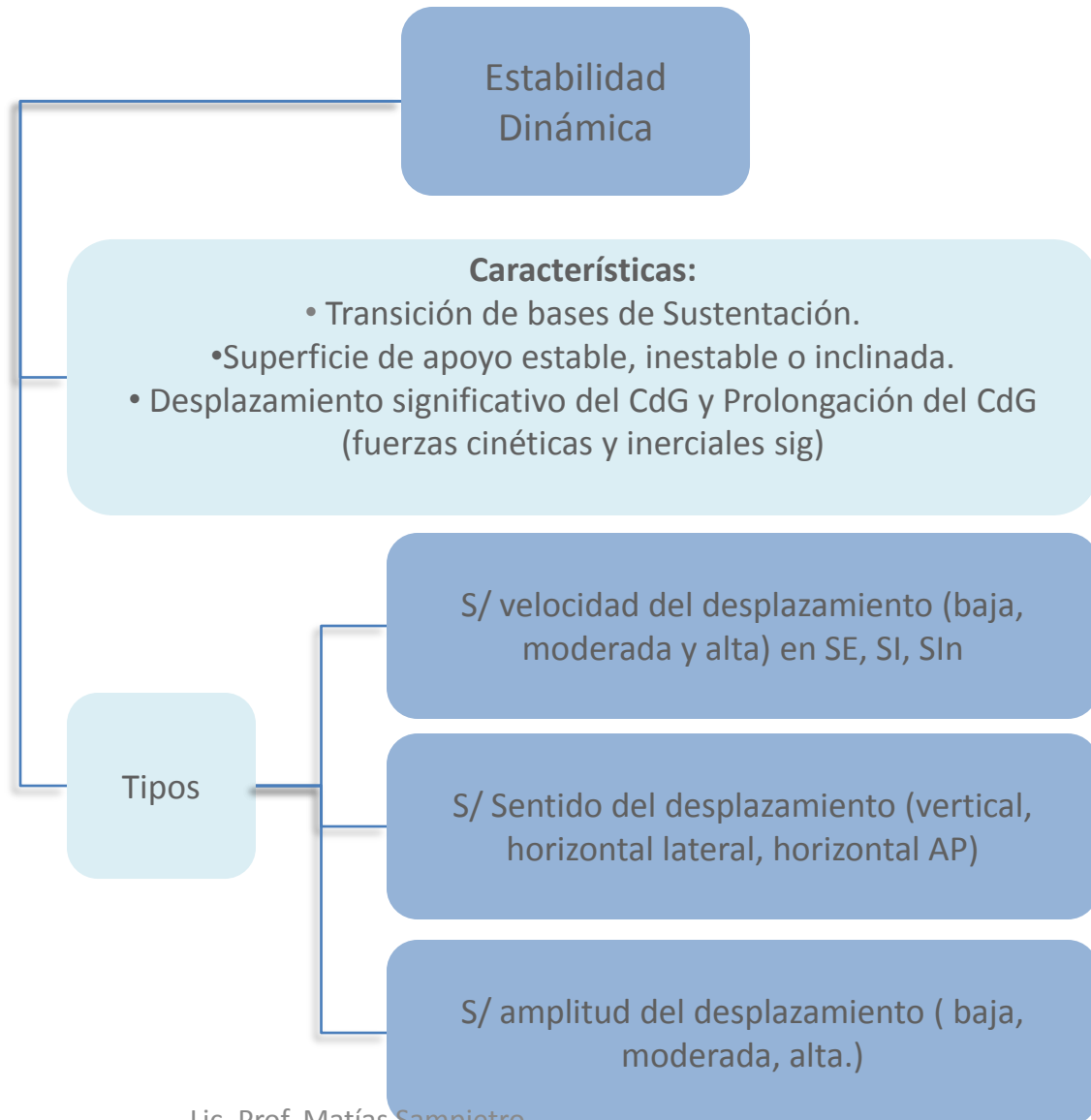
Con perturbación asistida o externa del cdg
(sobre el cuerpo, en función de un objeto ,
Hab motrices de Tracción y empuje)

Lic. Prof. Matías Sampietro

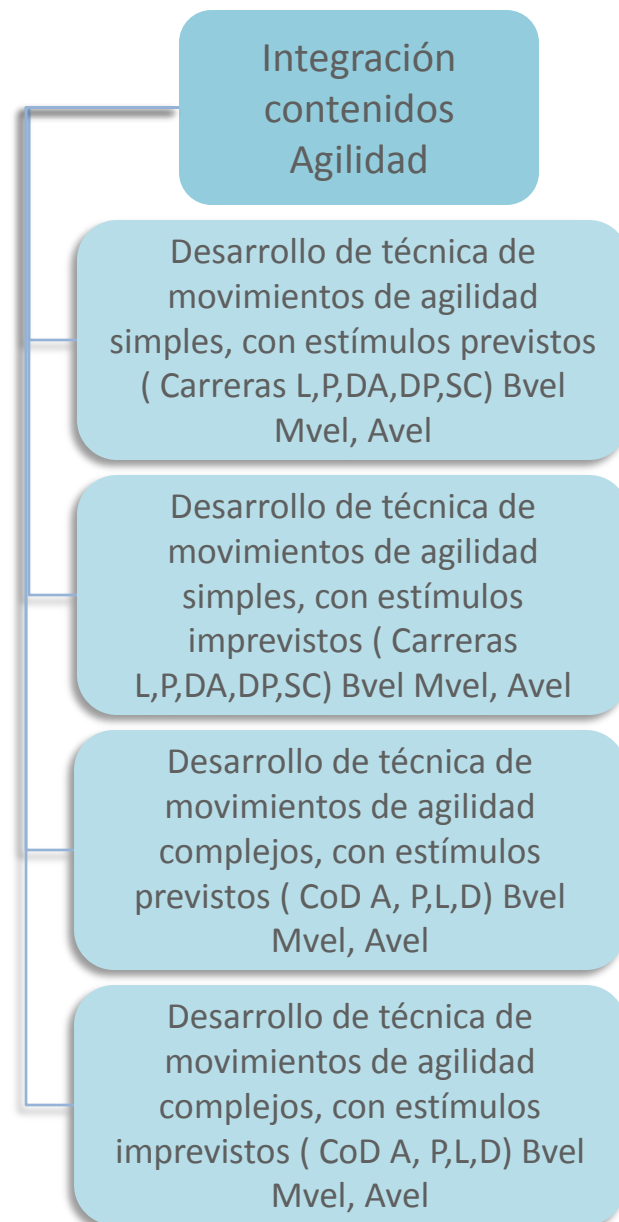
PROPUESTA Y CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD (DESDE UNA PERSPECTIVA BIOMECÁNICA)



PROPUESTA Y CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD (DESDE UNA PERSPECTIVA BIOMECÁNICA)



PROPUESTA Y CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD (DESDE UNA PERSPECTIVA BIOMECÁNICA)





equipophysical

ENTRENAMIENTO · REHABILITACION · CAPACITACION

ENTRENAMIENTO · REHABILITACION · CAPACITACION

equipophysical



Lic. Matías Sampietro.
Editor prevención y rehabilitación de lesiones