

# 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

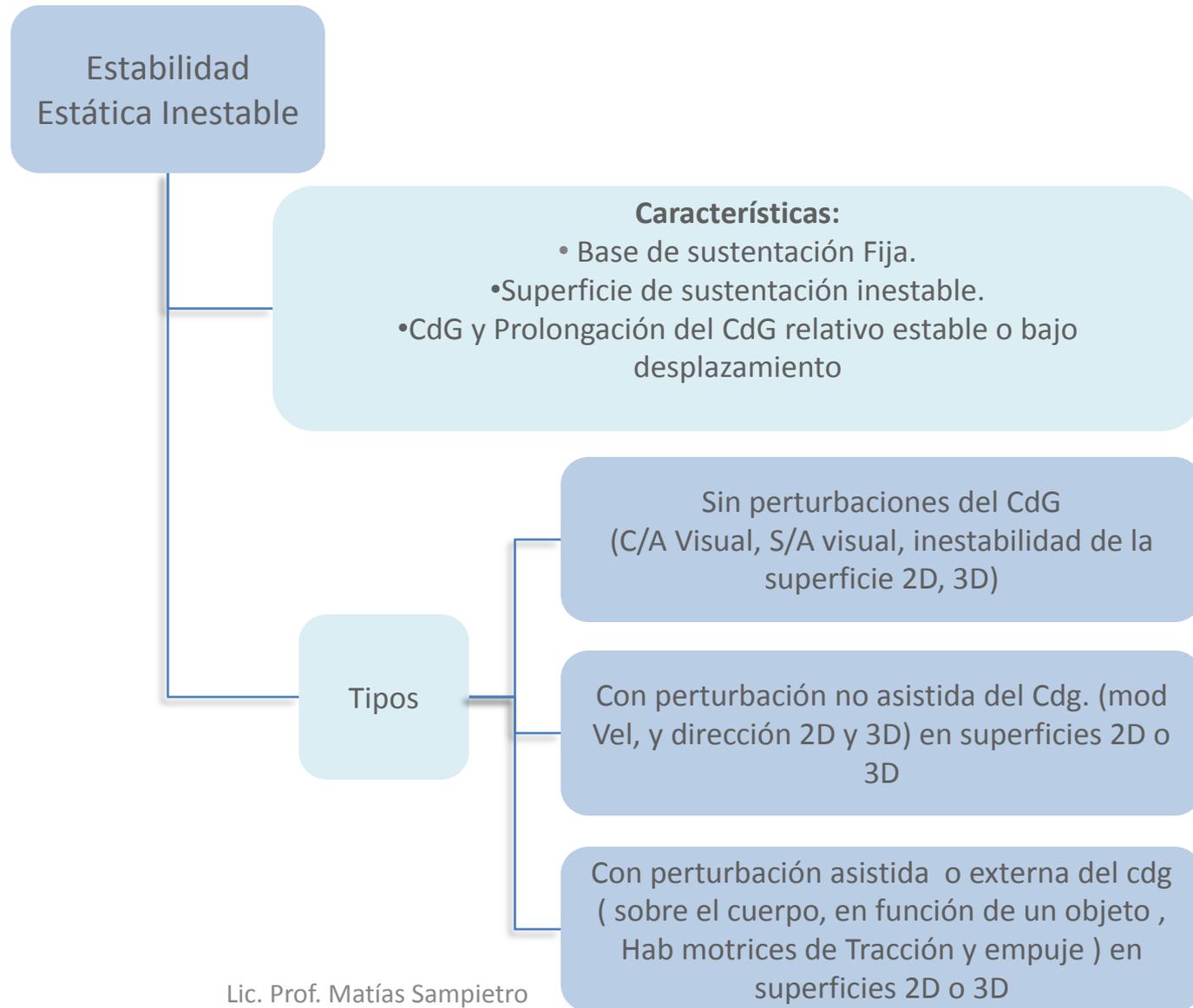
Sin perturbaciones del CdG  
(C/A Visual, S/A visual)

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

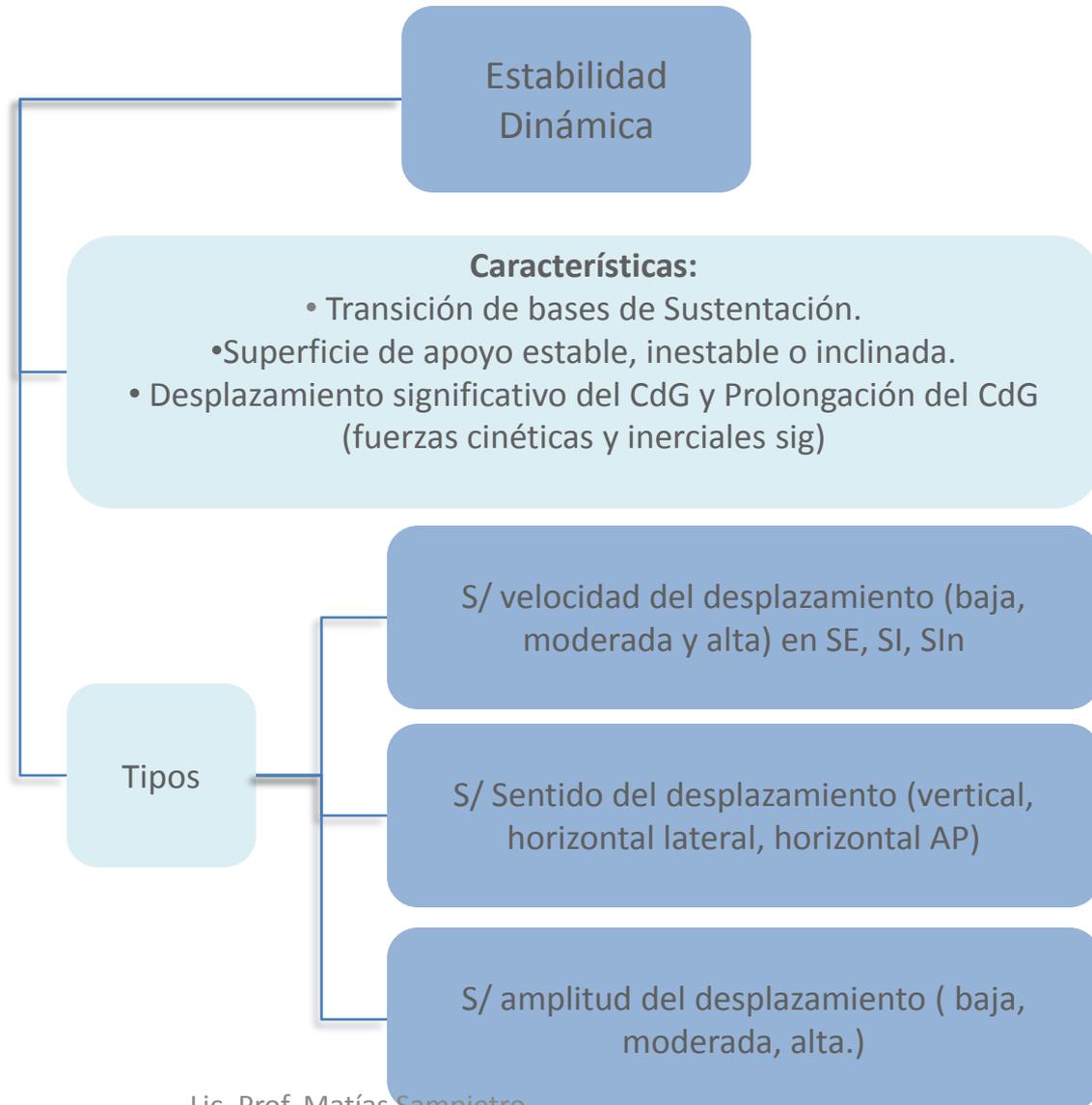
Con perturbación asistida o externa del cdg  
( sobre el cuerpo, en función de un objeto ,  
Hab motrices de Tracción y empuje )

Lic. Prof. Matías Sampietro

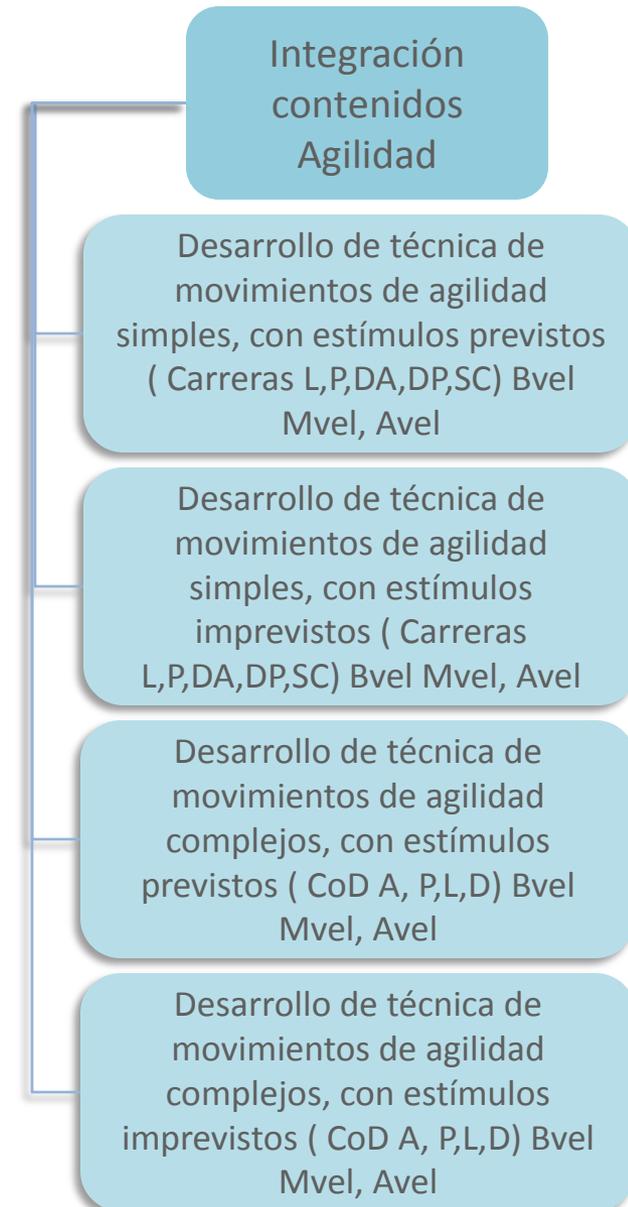
# PROPUESTA Y CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD (DESDE UNA PERSPECTIVA BIOMECÁNICA)



# 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