

LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA ACTIVATE

PROGRAMA M15
PROGRAMA M16

PROGRAMA M18

Preparar la aceleración mejorando coordinación y estabilidad del core.

FASE 1 PARTE A

POSICIÓN INICIAL



EJECUCIÓN



POSICIÓN FINAL



- 1 Eleva la pierna y luego se extiende.
- 2 Acompaña con el brazo contrario en diagonal, sin contacto.
- 3 Mantén tronco estable y cadera alineada al avanzar.
- 4 Desplaza alternado las piernas cada dos pasos.



**CONTROL
POSTURAL**

Mantiene alineación cadera–rodilla–tobillo al elevar la pierna.



**PROPIOCEPCIÓN
SIN MIRAR LA PIERNA**

Percibe la altura del gesto sin apoyo visual directo.



**EQUILIBRIO
DINÁMICO**

Ajusta postura al cambiar de apoyo mientras se desplaza.



**COORDINACIÓN
CRUZADA**

Sincroniza brazo contrario y rodilla elevada (patrón locomotor).



RITMO Y SECUENCIA

Cadencia continua: *pasos → elevación → pasos → elevación.*



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA **ACTIVATE**

MARCHA CON LAS RODILLAS ARRIBA



FASE 1 PARTE A:

Percepción del eje corporal

- El jugador debe detectar dónde está su centro de masa y mantener alineación *cadera–rodilla–tobillo* mientras sube la pierna.

Percepción de la posición de las extremidades en el espacio (propiocepción)

El jugador necesita identificar la altura de la rodilla sin mirar directamente la pierna, ajustando el patrón de movimiento de forma consciente.

Control del equilibrio dinámico

El cambio constante de apoyo exige percibir microajustes posturales para no perder estabilidad al levantar la pierna.

Integración cruzada derecha–izquierda

Al llevar *codo contrario–rodilla*, el sistema perceptivo coordina información bilateral del cuerpo, clave para patrones locomotores.

Ritmo y secuenciación perceptiva

El ejercicio requiere percibir la *cadencia* del movimiento: dos pasos → levantar pierna → cambio → repetir.

Percepción espacial en desplazamiento hacia adelante

Aunque no hay cambios de dirección, hay percepción del desplazamiento lineal manteniendo técnica sin perder alineación.

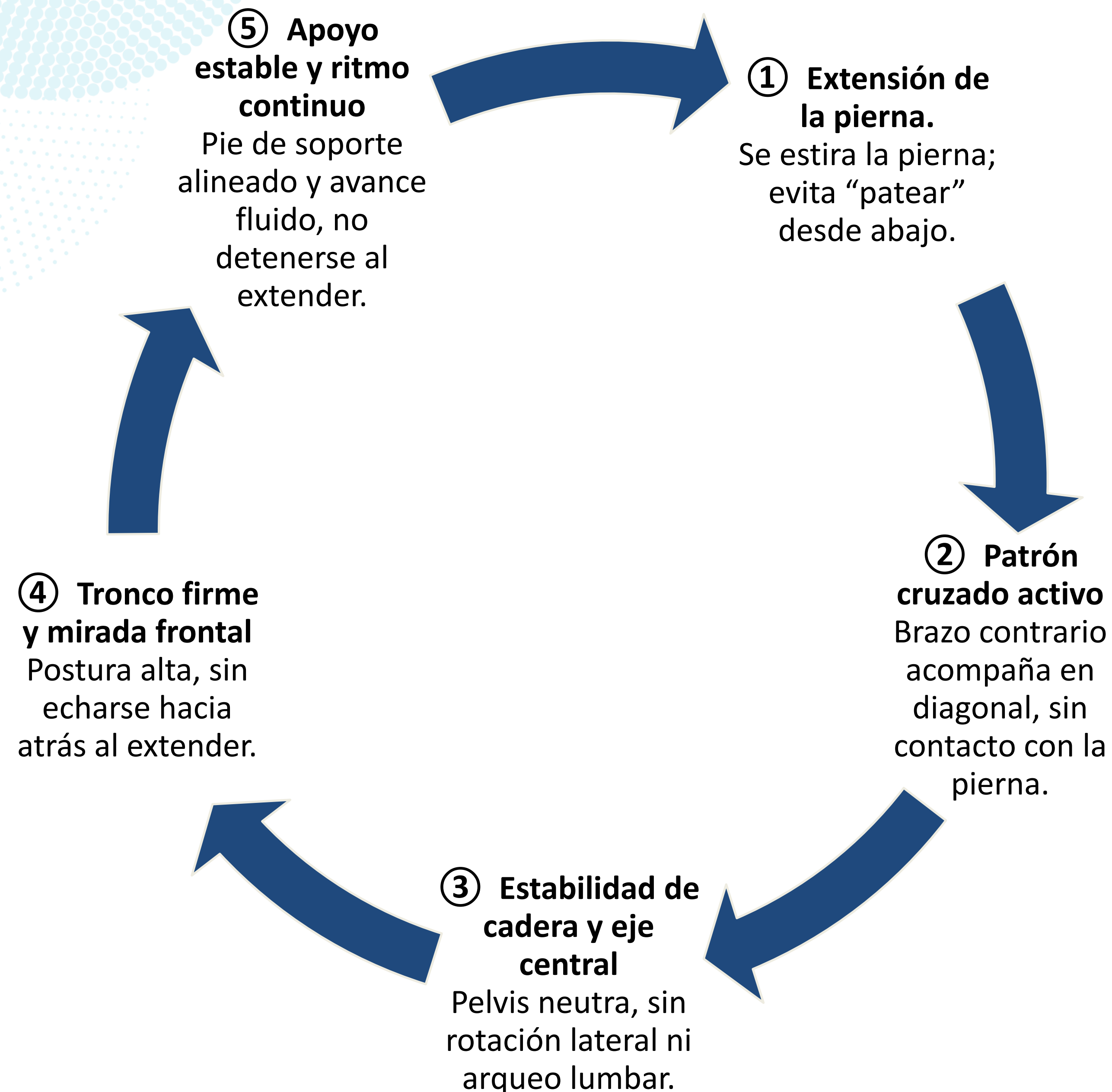


LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA **ACTIVATE**

CLAVES TÉCNICAS PARA LA MARCHA CON RODILLAS ARRIBA

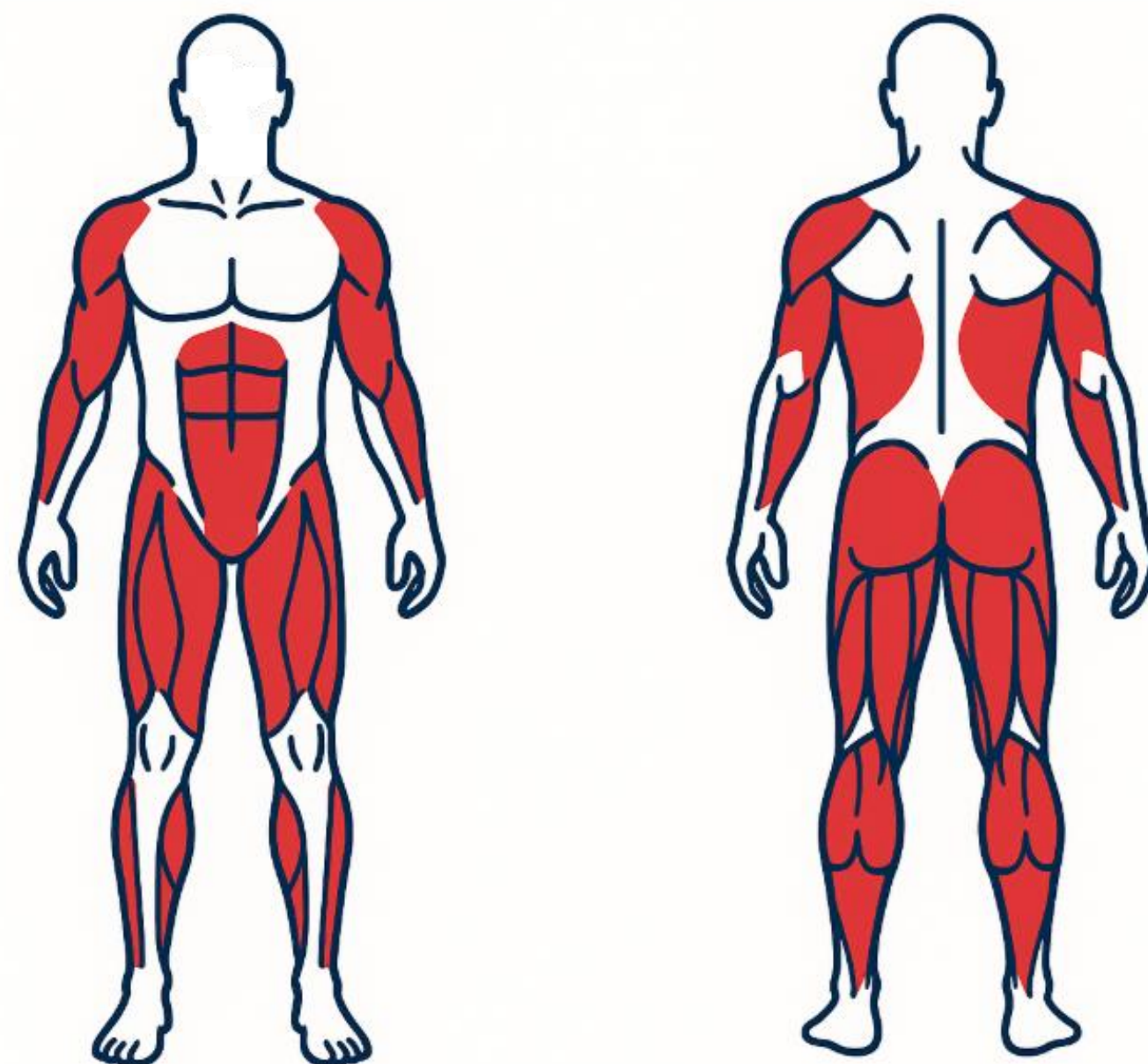


FASE 1 PARTE A



ERRORES	CONSECUENCIAS
Extiende la pierna sin elevar antes la rodilla.	Movimiento ineficiente; no activa flexores en el rango correcto.
Acompaña con el mismo brazo en lugar del contrario.	Pérdida del patrón cruzado y mala transferencia a la carrera.
Tronco se echa hacia atrás al extender la pierna.	Pierde estabilidad central; carga lumbar innecesaria.
Cadera cae o rota lateralmente en el apoyo.	Desalineación y mala mecánica en apoyo unipodal.
Paso demasiado largo antes de extender.	Llega tarde al gesto; pierde control y ritmo.

MUSCULATURA IMPLICADA



**FLEXORES DE CADERA
(PSOAS, RECTO
FEMORAL).**

Elevan la pierna y
generan el gesto principal.

**GLÚTEO MEDIO Y
MAYOR.**

Controlan la cadera en
apoyo y estabilizan pelvis.

ISQUIOTIBIALES

Asisten en control de
extensión en fase final del
paso.

TIBIAL ANTERIOR

Mantiene dorsiflexión y
evita arrastre del pie.

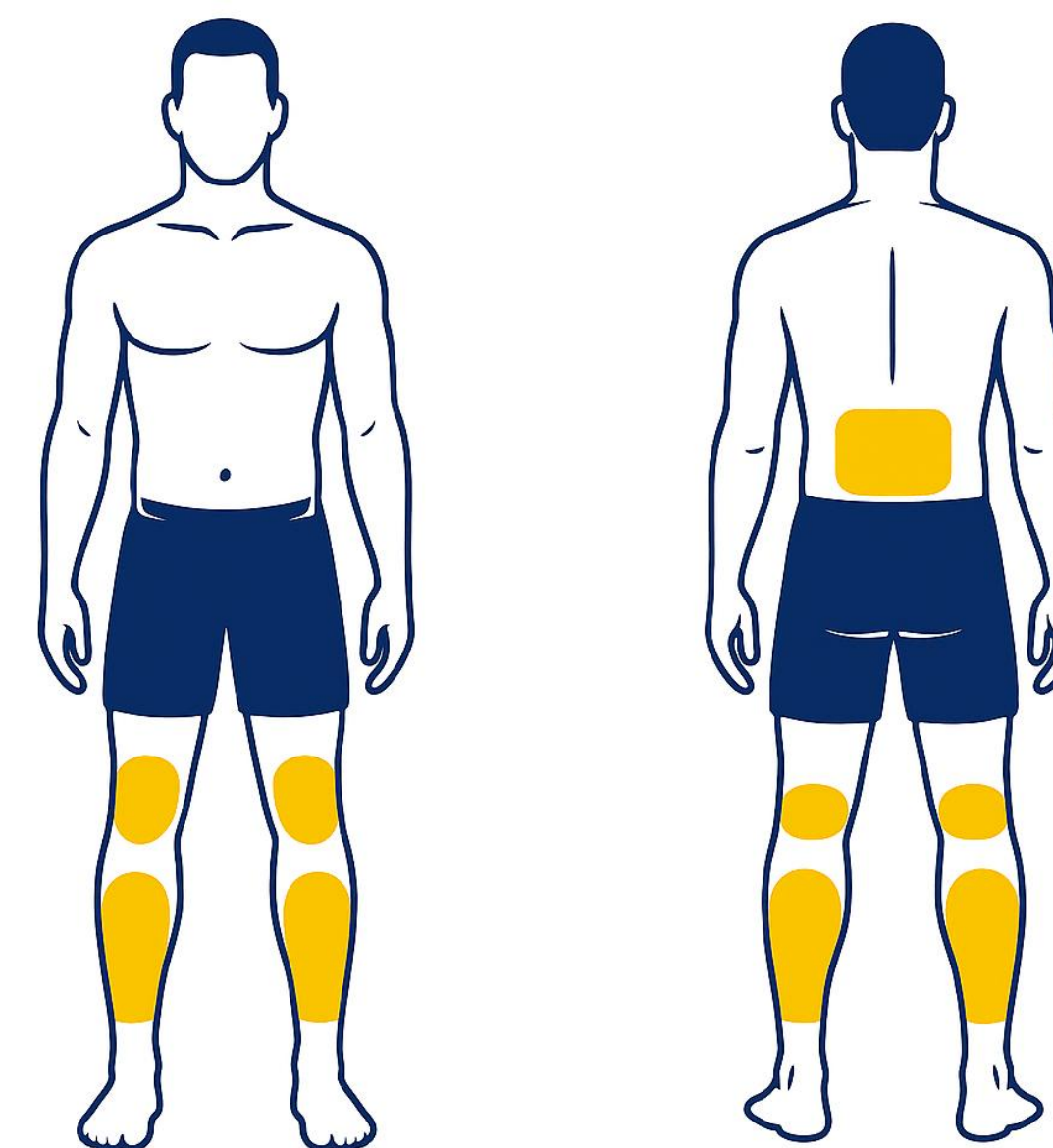
CORE

Estabilidad del tronco
durante el cambio de
apoyo.

ADUCTORES Y ROTADORES DE CADERA

Controlan dirección y alineación del miembro
inferior

LESIONES QUE AYUDA A PREVENIR



**INESTABILIDAD DE
RODILLA / VALGO
DINÁMICO**

Mejora alineación cadera–
rodilla–tobillo en apoyo.

SOBRECARGA LUMBAR

El core estable evita
extensión lumbar
compensatoria.

**SOBRECARGA DE
FLEXORES DE CADERA /
TIRONES**

Mejor control excéntrico al
elevant la pierna.

DOLOR PATELOFEMORAL

Alineación en apoyo
reduce estrés anterior de
rodilla.

**TENDINOPATÍAS DE
AQUILES Y TRÍCEPS SURAL**

Mejor posición del pie y
control de carga.

**LESIONES MUSCULARES
EN EL TREN INFERIOR.**