








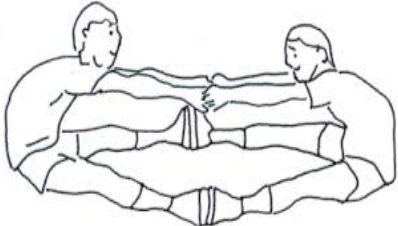
## ANEXO 2.5- CIRCUITO EJERCICIOS CONTRAINDICADOS (Sesión 3)



**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Señalad con una cruz el/los efectos nocivos de los ejercicios contraindicados propuestos, que correspondan en cada caso. Además, debéis proponer, al menos, una alternativa saludable para cada ejercicio.



<p>EFFECTOS NEGATIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión de cadera.</li> <li><input type="checkbox"/> Contracción de la cadena posterior.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperflexión cervical.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión de rodilla.</li> <li><input type="checkbox"/> Dificultad respiratoria.</li> </ul>	<p><b>ESTIRAMIENTO de TRAPECIO</b></p> 	<p>ALTERNATIVAS:</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión cervical.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperflexión de rodilla.</li> <li><input type="checkbox"/> Tensión en meniscos.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión lumbar.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión de tobillo.</li> </ul>	<p><b>SENTADILLA PROFUNDA</b></p> 	<p>ALTERNATIVAS:</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rotación forzada de rodilla.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión de tobillo.</li> <li><input type="checkbox"/> Sobreestiramiento de los ligamentos de la columna.</li> <li><input type="checkbox"/> Rotación cervical máxima.</li> <li><input type="checkbox"/> Rotación vertebral máxima.</li> </ul>	<p><b>ESTIRAMIENTO de DORSAL</b></p> 	<p>ALTERNATIVAS:</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rotación de cadera máxima.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión lumbar.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperflexión de rodilla.</li> <li><input type="checkbox"/> Hiperextensión cervical.</li> <li><input type="checkbox"/> Hipercifosis mantenida.</li> </ul>	<p><b>TONIFICACIÓN de GLÚTEO</b></p> 	<p>ALTERNATIVAS:</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS:</p>	<p><b>ROTACIÓN de TRONCO</b></p>	<p>ALTERNATIVAS:</p>

<input type="checkbox"/> Rotación vertebral máxima. <input type="checkbox"/> Hiperextensión cervical. <input type="checkbox"/> Hiperextensión lumbar. <input type="checkbox"/> Flexión lateral máxima. <input type="checkbox"/> Hiperextensión de rodilla.		
<b>EFFECTOS NEGATIVOS:</b>	<b>CIRCUNDUCCIÓN de RODILLAS</b>	<b>ALTERNATIVAS:</b>
<input type="checkbox"/> Rotación forzada de rodilla. <input type="checkbox"/> Hiperflexión lumbar. <input type="checkbox"/> Hiperflexión de rodilla. <input type="checkbox"/> Hiperextensión de tobillo. <input type="checkbox"/> Hiperextensión cervical.		
<b>EFFECTOS NEGATIVOS:</b>	<b>ESTIRAMIENTO de ISQUIOTIBIAL</b>	<b>ALTERNATIVAS:</b>
<input type="checkbox"/> Gran compresión de discos vertebrales. <input type="checkbox"/> Hipercifosis mantenida. <input type="checkbox"/> Rotación vertebral máxima. <input type="checkbox"/> Rotación forzada de rodilla. <input type="checkbox"/> Hiperflexión lumbar.		
<b>EFFECTOS NEGATIVOS:</b>	<b>ESTIRAMIENTO de DORSAL / ISQUIOTIBIAL</b>	<b>ALTERNATIVAS:</b>
<input type="checkbox"/> Hiperextensión de rodilla. <input type="checkbox"/> Hiperextensión cervical. <input type="checkbox"/> Hipercifosis mantenida. <input type="checkbox"/> Hiperflexión de cadera. <input type="checkbox"/> Hiperextensión de tobillo.		

ALUMNO/A:

ALUMNO/A:

ALUMNO/A:



NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS ACERTADAS:

ALTERNATIVAS CORRECTAS:

