

I.E.S. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

CADERA

PROGRESIÓN



Flexión de rodilla con banda elástica 3x12



Puente de glúteo excéntrico en bosu 3x10



Puente de glúteo unilateral en bosu 3x10



Estiramiento del psoas-iliaco 4x15 segundos (cada lado)



Estiramiento del glúteo medio 4x15 segundos (cada lado)



Patada de glúteo excéntrica 3x10 (cada pierna)



Abducción de cadera 3x12 (cada pierna)



Aducción de cadera 3x12 (cada pierna)



Peso muerto unilateral sin carga (solo el movimiento para movilidad) 3x10



Estiramiento del isquiosural con ayuda de banda elástica 4x15 segundos (cada pierna)



Trabajo excéntrico de extensión de cadera + flexión de rodilla 3x6



Sentadilla + abducción de cadera para movilidad de cadera 2x20 segundos

