

I.E.S. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINIG LAB

PROTICOLO PREVENTIVO DE:

RODILLA

PROGRESIÓN



Sentadilla isométrica con rotación externa de cadera en fitball 2x20 segundos de ejecución



Puente de glúteos con trabajo propioceptivo en bosu con abducción de cadera con banda elástica 3x10



Trabajo excéntrico con banda elástica de flexión de rodilla 3x10



Puente de glúteos unilateral con trabajo propioceptivo en bosu 3x12



Trabajo isométrico propioceptivo en bosu unilateral 2x15 segundos de ejecución



Desplazamientos laterales (abducción/aducción) 3x10



Puente de glúteo con trabajo propioceptivo en bosu 3x12



Sentadilla isométrica en bosu 3x15 segundos de ejecución



Trabajo excéntrico de extensión de rodilla con banda elástica 3x10



Plancha lateral sobre bosu + golpeo con la pierna 4x15 segundos (alternando lados)



Equilibrio sobre bosu + estimulación externa (coger objetos) 2x20 segundos de trabajo



Trabajo de movilidad de rodilla en fitball (flexión-extensión) 3x15 segundos de trabajo