



I.E.S LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINIG LAB

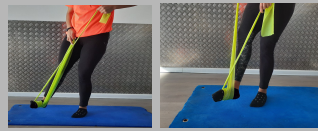
PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

TOBILLO

Ejercicios de movilidad
los que podremos hacer con o sin material. Además, estos mismo los ejecutaremos pero de manera excéntrica



Elevación del dedo gordo



Pronación y supinación



Flexión, extensión y circunducción

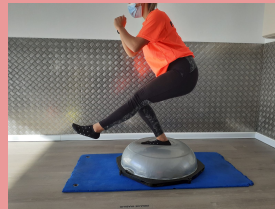


Trabajo del tibial anterior

Ejercicios de propiocepción
Trabajaremos la estabilidad de la articulación si también los realizamos de manera isométrica



Superman



Pistol squat



Reloj



Salto hacia delante y laterales

Ejercicios de potencia se realizan al final de la readaptación de la articulación



Evitar la supinación del pie



Lunge + subida al bosu



Sentadilla con barra



Sentadilla salto



I.E.S LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINIG LAB

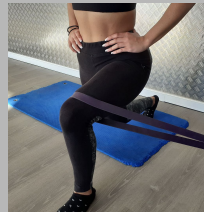
PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

RODILLA

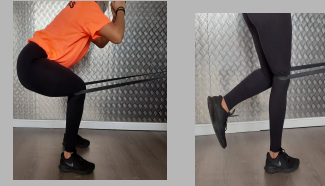
Ejercicios isométricos trabajaremos la estabilidad de la articulación, además de fortalecer los músculos que rodean a la articulación



Sentadilla



Lunge



Sentadilla y sentadilla unipodal

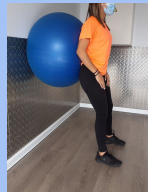


Sentadilla en fitball o con un pelota

Ejercicios de propiocepción y fortalecimiento, podemos realizar los ejercicios de manera excéntrica y concéntrica



Curl femoral



Sentadilla con movimiento



Estabilidad de la rodilla



Pistol squat

Ejercicios de propiocepción y fortalecimiento, podemos realizar los ejercicios de manera excéntrica y concéntrica



Sentadilla con barra



Fuerza del cuádriceps



Fuerza de cuádriceps



Flexión y extensión con peso



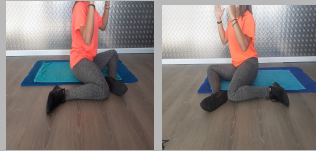
I.E.S LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINIG LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

CADERA

Ejercicios de movilidad
los que podremos hacer con o sin material. Además, estos mismo los ejecutaremos pero de manera excéntrica



Movilidad de la cadera

Felión en 120°, abducción, aducción

Retroversión y anteversión

Disociación lumbo-pelvica

Ejercicios isométricos
trabajaremos la estabilidad de la articulación, además de fortalecer los músculos que rodean a la articulación...



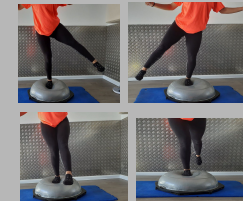
Abducción de cadera

Puente de glúteo

Fortalecimiento de cuádriceps

Flexión e hiperextensión

...y de propiocepción



Pull thought

Patada de glúteo

Empuje de cadera

Reloj

