



I.E.S LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINIG LAB

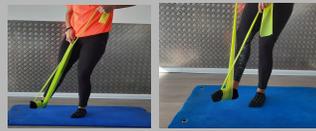
PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

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...



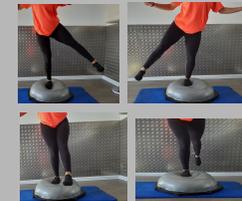
Abducción de cadera

Puente de glúteo

Fortalecimiento de cuádriceps

Flexión e hiperextensión

**...y de propiocepción**



Pull thought

Patada de glúteo

Empuje de cadera

Reloj



