



I.ES. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

Esguince de tobillo

PROGRESIÓN



Propiocepción



Dorsiflexión con elástico 3x10 cada lado



Movilidad de tobillo sentadilla profunda 3x10''



Dorsiflexión con kettleble 3x10 cada lado



Extensión de tobillo sentado (sóleo) 3x15



Extensión de tobillo de pie unilateral (gemelo) 3x12



Caminar con los talones 3x10 pasos



Caminar parte externa 3x10 pasos



Caminar parte interna 3x10 pasos



Flexión tibial anterior 3x10 cada lado



Abducción con mini-band 3x10 cada lado



Salto + aterrizaje unipodal 3x6 cada lado



Salto + abducción mini-band 3x10



Lunge sobre foam roller 3x10 cada lado



Flexo-extensión de tobillo con thera-band 3x10



Eversión-Inversión de tobillo con thera-band 3x10 cada movimiento



I.E.S. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

Condromalacia rotuliana

PROGRESIÓN



Curl isquios unilateral fitball 2x10 cada lado



Lunge isométrico abductores foam roller 3x15''



Sentadilla isométrica fitball 3x20''



Curl pélvico isometría adductores foam roller 3x15''



Back lunge con kettleble 3x12 alternando piernas



Contracción isométrica cuádriceps con toalla debajo rodilla 3x10''



Propiocepción



Curl femoral unilateral con elástico 3x15



Abducción de cadera con elástico
3x12 cada lado



Adducción de cadera con elástico
3x12 cada lado



Flexión de cadera + estabilidad de
rodilla 2x10 cada lado



Extensión de rodilla isométrica
3x15" cada lado



Copenhagen adductores 3x15" cada
lado



Monster walk 3x10 cada lado



Rueda abdominal 3x10



Sentadilla isométrica en "tirante
muscular" 3x15"



I.E.S. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

Osteopatía de pubis

PROGRESIÓN



Estiramiento desllozante de la columna 3x20



Gato 3x20"



Dog Bird 3x10



Movilidad de cadera 2x10 cada lado



Movilidad de cadera + extensión 2x6 cada lado



Estiramiento psoas iliaco 2x10 cada pierna



Curl de isquios fitball 2x10



Plancha fitball 3x15"



<p>Press paloff 2x10 cada lado</p>	<p>Press paloff rotación 2x10 cada lado</p>	<p>Movilidad de cadera + extensión con elástico 2x10</p>	<p>Lunge isométrico Foam Roller Adductores 2x15''</p>
			
<p>Rotadores externos con elástico 2x10 cada lado</p>	<p>Rotadores internos con elástico 2x10 cada lado</p>	<p>Puente de glúteos con pelota adductores isométrico 3x15''</p>	<p>Sentadilla isométrica pelota adductores 3x15''</p>