

I.ES. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINIG LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

TOBILLO

PROGRESIÓN



Eversión e inversión del tobillo
3 x 30" cada lado.



Movilidad de tobillo sobre bosu
3 x 20" cada lado.



Flexión del tobillo con banda
3 x 10 rept.



Estabilidad de tobillo sobre
superficie inestable 3x20"



Activación neuromuscular y
estabilidad 3 x 8 rept.



Eversión e inversión del tobillo
con fuerza de banda.
3 x 10 rept.



Estabilidad sobre foam
unipedal
3 x 30"



Estabilidad en posición unipedal
sobre cojín + perturbaciones.
2 x 30" cada lado.



Estabilidad sobre foam
3 x 30"



Movilidad de tobillo sobre cojín
3 x 20" cada lado



Activación del tobillo en
propiocepción. 3 x 20"



Paso con a pollo sobre superficie
plana pero inestable. 3x8 rept.

I.ES. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

RODILLA

PROGRESIÓN



Presión de fittball con rodilla 90° 3 x 8 rept.



Tonificación del glúteo medio con foam + perturbaciones 3 x 20"



Apertura con flexión de rodilla con inestabilidad 3 x 6 rept.



Movilidad de rodilla con fittball 3 x 20" cada lado



Flexión de rodilla en cuadrupedia 3 x 8 rept.



Aducción en semi-sentadilla 3 x 10 rept.



Estabilidad en bosu unipodal 3 x 20" cada lado.



Extensión de rodilla con fittball 3 x 8 rept.



Extensión doble de rodilla sobre fittball 3 x 10 rept.



Estabilidad sobre foam y bosu 3 x 15"



Lunge con activación de glúteo medio con banda 3 x 6 rept



Estabilidad unipodal sobre bosu parte blanda 3 x 20"

I.ES. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

CADERA

PROGRESIÓN



Abducción con apoyo
3 x 10" cada lado



Rodilla 90º y abducción de cadera
3 x 10 rept



Rodilla 90º Flexión de cadera
3 x 10 rept.



Tendido supino + rodilla 90º +
abducción de cadera
3 x 10 rept.



Concha Crunch con resistencia
3 x 8 rept Cada lado



Hip trust isométrico unipodal
3 x 20 " cada lado



Abducción con fittball
3 x 8 rept.



Hip trust con foam
3 x 8 rept.



Lower lift con abducción y banda
3 x 8 rept.



Hip trust sobre bosu
3 x 8 rept.



Abducción de cadera en plancha
con rodilla en 90º. 3x20"



Concha Crunch
3 x 10 rept.