

# Tendinite adutores / pubalgia

Este programa de exercícios divide-se em duas fases, a primeira dura duas semanas e a segunda fase da terceira a oitava semana.

## Fase I:

### 01. Isométricos adutores

**Posição:** supino deitado com bola entre os tornozelos.

**Realização:** aperte a bola.

**Executar:** 10 repetições de 30 segundos cada.

### 02. Abdominais superiores

**Posição:** supino, joelhos dobrados, com os pés no chão e as mãos atrás da cabeça.

**Realização:** levantar a cabeça e parte superior do tronco.

**Execute:** faça 5 séries de 10 repetições.

### 03. Abdominais oblíquos

**Posição:** em decúbito dorsal, com um pé dobrado no joelho oposto e as mãos atrás da cabeça.

**Realização:** levantar a cabeça e tronco levando o cotovelo em direção ao joelho oposto.

**Execute:** faça 5 séries de 10 repetições de cada lado.

### 04. Abdominais combinados

**Posição:** como no exercício 2 com uma bola entre os joelhos.

**Realização:** elevar tanto o tronco como pernas.

**Execute:** faça 5 séries de 10 repetições.

### 05. Coordenação de Formação

**Posição:** em pé, com um pé em uma bola.

**Realização:** mover a bola com o pé para trás e para a frente com os pés paralelos e pés em um ângulo de 90°.

**Execute:** fazer 5 conjuntos de 1 minuto com cada perna e em ambas as posições.

#### **06. Treino de equilíbrio**

**Posição:** de pé sobre uma plataforma ou prato da balança Freeman.

**Realização:** equilibrando-se sobre a mesa para 5 minutos.

#### **Fase II:**

Manter os exercícios de abdominais superiores e oblíquos, Treino coordenação e Treino de equilíbrio como na Fase I.

#### **07. Extensão Lombar**

**Posição:** supino. Extensão Lombar.

**Execute:** Faça 5 séries de 10 repetições.

#### **08. Adução contra a gravidade do membro afetado.**

**Posição:** decúbito lateral na perna afetada, dobrando a outra perna e apoiando o pé para trás.

**Realização:** levantar a perna com o joelho estendido.

**Execute:** faça 5 séries de 10 repetições.

#### **09. Adução contra a resistência**

**Posição:** de pé, com um elástico entre os tornozelos, colocando uma perna à frente da outra.

**Realização:** com joelho estendido.

**Execute:** faça 5 séries de 10 repetições com cada perna.

#### **10. Abdução contra a resistência**

**Posição:** e pé, com um elástico entre os tornozelos.

**Execute:** Faça 5 séries de 10 repetições com cada perna.

#### **11. Apoio monopodal**

**Posição:** Pé sobre uma perna.

**Realização:** dobrar e esticar o joelho e a anca com um pé apoiado.

**Execute:** Faça 5 séries de 10 repetições com cada perna.