

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.