Basquete

Principais lesões

. Tendinete no ombro
. Tendinite de aquiles
. Entorses
. Lesões ligamentares
. Luxações
. Tendinite patelar

PREVENÇÃO

. Aquecimento
. Roupas e tênis adequados
. Não jogar cansado
. Rotina regular de treinamento
. Dieta equilibrada
. Hidratar-se

AQUECIMENTO

Polichinelo
1min
descanso 30seg
4 séries

Pular corda
1min
descanso 30seg
4 séries

FORTALECIMENTO

Abdominais
3 séries de 20
repetições

Agachamento livre
Contração isométrica
por 1min ou até exaustão
3 séries

Elevação lateral
3 séries de 20
repetições

Circuito 1x por semana
5 séries 20 REPETIÇÕES
1min de descanso

Fortalecimento do
manguito rotador
3 séries de 20
repetições

Suar, se concentrar e aguardar o tempo de evolução. É assim que se cria um vencedor.

Fisioterapia 9º
Daniela Carvalho
Luiza Freire
Telma Graziele

UNILAVRAS