

FISIOTERAPIA ESPORTIVA

Alongamentos



Alongamento lateral

Alongamento dos adutores
3 repetições mantendo de 30 a 40 segundos.



Alongamento do tendão

Alongamento do tendão do calcâneo
3 repetições mantendo de 30 a 40 segundos.



Alongamento sentado com as pernas abertas

Alongar isquiossurais, adutores e cadeia posterior
3 repetições mantendo de 30 a 40 segundos.



Alongamento de isquiotibiais sentado

3 repetições mantendo de 30 a 40 segundos.

Ponte



3 repetições de 60 segundos

Prancha



3 repetições de 60 segundos



Burpee

4 a 8 repetições

Fortalecimento muscular

Exercício nórdico



5 repetições

Agachamento livre



3 séries de 12 repetições

PREVENÇÃO DE LESÕES NO FUTEBOL

Treino de propriocepção



Equilibrar na cama elástica por 30 segundos, 3 repetições em ambos os lados.



Excursão em estrela: paciente de pé em uma plataforma que gere instabilidade, (tentar o maior alcance possível em ambas as pernas) 1 repetição

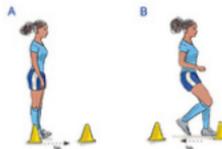


Equilibrar em cima do bozo por 30 segundos, 3 repetições em ambos os membros.



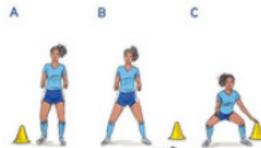
Tentar encostar a mão no copo do lado contralateral (3 séries de 10 repetições)

Treinamento cardiovascular



Para frente, desacelera e para trás
3 séries de 10 repetições

Corrida



Corre lateralmente, agacha e volta
3 séries de 10 repetições

Polichinelo



3 séries de 100 repetições

Corrida estática



5 séries de um minuto, 15 segundos de descanso

Pular corda



3 séries de 100 repetições

8 PERÍODO- FISIOTERAPIA

Bianca Edimila Lais
Maria Lúcia

