

EJERCICIOS PARA ADUCTORES

1/2



1. EJERCICIO ISOMÉTRICO CON PELOTA

1

Posición inicial:

Tumbado boca arriba, cuerpo bien alineado, piernas semiflexionadas y sujetando el balón con la cara interna de las rodillas.



2

Ejercicio:

Realizamos una contracción intentando juntar las piernas para realizar el isométrico de aductores. Mantenemos la contracción durante 15 seg. y relajamos. Repetimos el ejercicio varias veces.

Progresión del ejercicio:

Consistirá en ir aumentando el tiempo de la contracción voluntaria, hasta mantenerla durante 1 min.



TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.

2. EJERCICIO PARA ADUCTORES CON BANDA ELÁSTICA

1

Posición inicial:

Para realizar este ejercicio nos valdremos de un punto de apoyo para mantener el equilibrio y una banda elástica sujeta en un extremo a un punto fijo y en el otro al tobillo de la extremidad afectada.



2

Ejercicio isométrico con banda elástica:

Es el primer ejercicio a realizar. Partiendo de la posición inicial, realizamos una contracción al 70% de la fuerza máxima voluntaria concéntrica. Juntamos las piernas y mantenemos la posición durante 30 a 45 seg. Y volvemos a la posición inicial.



3

Ejercicio dinámico lento con banda elástica:

Realizamos la fase concéntrica en 4 seg., que coincide con el acercamiento de la extremidad a la pierna de apoyo. La fase excéntrica debe realizarse en un movimiento lento y controlado también en 3 a 4 seg. Colocamos la mano en la cadera del mismo lado para controlar que en la apertura no hagamos rotación externa, el trabajo debe ser de apertura lateral.



Progresión del ejercicio

Consistirá en la amplitud de rango articular (apertura de las piernas) y en el trabajo con banda elástica más resistente (la resistencia depende del color que escojamos).



EJERCICIOS PARA ADUCTORES 2/2



3. EJERCICIO DE DESLIZAMIENTO

1

Posición inicial:

De pie con las piernas separadas, pies debajo de la cadera y en paralelo, colocamos la toalla debajo del pie de la pierna afectada. Esta toalla va a facilitar el deslizamiento del pie en el suelo.



2

Ejercicio dinámico lento slide:

Iniciamos el ejercicio con el trabajo excéntrico de la pierna que desliza. Facilitamos el movimiento flexionando la pierna de apoyo.

La velocidad de ejecución debe ser lenta y controlada, cuidando el rango de apertura para evitar que pueda resultar lesivo. Recuperamos la pierna en un movimiento concéntrico hasta la posición inicial, evitando rebotes y movimientos bruscos. Repetimos el ejercicio varias veces.



4. EJERCICIO COPENHAGUEN

1

Posición inicial:

Para realizar el ejercicio necesitamos una superficie de apoyo. En decúbito lateral, brazo de apoyo semiflexionado y la pierna afectada sobre el plinier. Utilizaremos una toalla para proteger la pierna de apoyo. Debemos contraer el CORE para proteger la columna, y mantener la alineación del hombro para evitar que se hunda.



2

Ejercicio isométrico:

En fases finales de la recuperación se puede utilizar el trabajo isométrico de este ejercicio, realizando contracción voluntaria concéntrica, manteniéndola entre 30 y 45 seg. Y observando todas las correcciones posturales, contracción de CORE, protección de hombro evitando que se hunda y buena alineación horizontal del cuerpo. Repetimos el ejercicio de 3 a 4 veces.



3

Ejercicio dinámico lento:

Este ejercicio consiste en una elevación de tronco hasta conseguir la mayor horizontalidad posible. Empleamos de 4 a 5 seg. para la elevación del tronco, que coincide con la fase concéntrica, y regresamos a la posición inicial en un movimiento lento y controlado. Repetimos el ejercicio varias veces.



TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.