



PUBALGIA SIN MOLESTIA

PREVENGOL



REALIZAR EJERCICIOS TIPO:

CORRER	PLANCHAS DINÁMICAS	GLÚTEO
ADUCTORES DINÁMICOS	MOVILIDAD CADERA	FUERZA GENERAL

En este punto donde tenemos normalizadas las estructuras, es importante mantener estas propuestas de trabajo específico, para que las estructuras mantengas las mayores adaptaciones posibles.



EVITAR EJERCICIOS TIPO:



En este punto, donde hemos sufrido una pubalgia, y ya estamos sin dolor y m´s o menos todo normalizado, es importante progresar en cargas, evitar exceso de tareas por encima de lo que solemos hacer, y ajustar el día a día con trabajo preventivo, que ayude a que las estructuras sigan manteniendo adaptaciones, retrasando esta mala asimilación de estrés mecánico.