



PUBALGIA CON MOLESTIA

PREVENGOL



REALIZAR EJERCICIOS TIPO:

AERÓBICO EN BICI	PLANCHAS	GLÚTEO
ADUCTORES ISOMÉTRICOS	MOVILIDAD CADERA	ESTIRAMIENTOS ADUCTOR

El dolor se debe entre otras muchas causas, a un estrés mecánico, que no esta siendo asimilado por las estructuras generando irritación en el púbis. Para normalizarlo, realizamos trabajo sin dolor, buscando optimizar las estructuras que más necesitan.



EVITAR EJERCICIOS TIPO:

SALTOS	ZANCADAS	SPRINTS
CORRER CON GIROS	GOLPEOS BALÓN	NINGUNA ACCIÓN CON DOLOR

Este estrés mecánico, viene acentuado por diversas variables como el tipo de terreno, factores estructurales, tipos de entrenamiento etc. Una vez estamos en dolor, debemos evitar acciones dolorosas, y que supongan un alto estrés mecánico.

