

TREBALLS FÍSICS A LA READAPTACIÓ DEL FUTBOL

En altres ocasions, ja em parlat de la importància de la readaptació després de patir una greu lesió. És l'últim pas per tornar a practicar amb garanties el nostre esport preferit. Us presentem una idea de treball que es poden fer servir en aquesta fase que a elaborat el fisioterapeuta - readaptador **Maiol Martí**, i amb la col·laboració de l'ex-jugador del FC Barcelona **Òscar López**, dirigit tan a pacients com a personal sanitari. Un consell visual que podeu practicar si esteu en aquesta fase de readaptar-se al futbol després d'una greu lesió.

FASE DE READAPTACIÓ

- Posterior a la rehabilitació d'una lesió ens trobem encara lluny de la pràctica esportiva.
- Aquí és on entra la fase de readaptació física.
- Posar-se en forma per practicar el nostre esport és determinant per practicar-lo amb garanties i seguretat.
- Com per exemple de treballs progressius en aquesta fase trobem:

Treball en llitera: (*mobilitzacions, resistències manuals*).

Treball de gimnàs: (*treball cardiovascular*).

Piscina: (*marxa en l'aigua, natació*).

Caminades

Carrera

Treball individual de camp: (*introducció progressiva de pilota*).