

# TREBALLS FÍSICS A LA READAPTACIÓ DEL FUTBOL

21 desembre, 2016



Exercici de readaptació

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'exjugador 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).*

[http://www.mcf.cat:8090/moodle/continguts/Videos\\_Readaptacion/Video\\_Readaptacio.mp4](http://www.mcf.cat:8090/moodle/continguts/Videos_Readaptacion/Video_Readaptacio.mp4)