	GRADOS LESIONALES FASE DE RECUPERACIÓN	POSICION	ACCION	POSICION RELATIVA PIE-PIELASTER	TIPO DE EJERCICIO Y NUMERO DE REPETICIONES
FASE 1 DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO **1-2 semanas**	**-Lesiones ligamentosas y articulares en su fase inicial de recuperación, una vez pasada la fase aguda.** **-Esguinces Grado 2 y 3 de tobillo** **-Esguinces Grado 2 y 3 de rodilla** **-Fase de calentamiento propioceptivo** **-Fase post inmovilización de fracturas oseas**	**SEDESTACION** **Trabajo sin carga**	• **Movilización global del pie y tobillo** • **Elastificación de las estructuras**	**-eje logitudinal** **-eje transversal** **-eje oblicuo**	-Flexo-extensión de tobillo: 20 repeticiones. -Inclinaciones Laterales: 15 Repeticiones -Inversión-Eversión: 15 Repeticiones. -Circunducción: 10 Repeticiones a cada lado
			• **Rotación de la pierna y rodilla**	**-talón en el centro del Pielaster**	-10 repeticiones a cada lado
			• **rotación del pie y pierna** • **Circunducción del pie y tobillo**	**- antepie en el centro del Pielaster**	-10 repeticiones a cada lado -10 repeticiones a cada lado
		BIPEDESTACION **Carga parcial o total**	**-Fortalecimiento muscular** **-ejercitación en carga**	**-eje longitudinal**	- Flexo-extensión: 20 Repeticiones. -Inclinaciones Laterales: 15 Repeticiones -Inversión-Eversión: 15 Repeticiones. -Circunducción: 10 Repeticiones a cada lado

PIELASTER
www.biolaster.com

	GRADOS LESIONALES FASE DE RECUPERACIÓN	POSICION	ACCION	POSICION RELATIVA PIE-PIELASTER	TIPO DE EJERCICIO Y NUMERO DE REPETICIONES
FASE 2 DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO **2-3 semanas**	**-Fase intermedia de la recuperación de lesiones grado 1, 2 y 3**	**SEDESTACION** **Trabajo sin carga**	**-Calentamiento** **-Elastificación**	**-Variar ejes de apoyo**	-10 repeticiones en cada sentido del movimiento
	-Esguinces grado 1, 2 y 3 de tobillo **-Esguinces de rodilla grado 1, 2 y 3** **-Fase media post inmovilización tras fracturas oseas**	**BIPEDESTACION** **Carga parcial o total**	**-Fortalecimiento muscular** **-ejercitación en carga**	**-eje logitudinal**	- Flexo-extensión: 20 Repeticiones. -Inclinaciones Laterales: 15 Repeticiones -Inversión-Eversión: 15 Repeticiones. -Circunducción: 10 Repeticiones a cada lado -Realizar estos ejercicios también con las rodillas ligeramente flexionadas. -Colocando un pie delante del otro: realizar flexiones de las extremidades inferiores y cambios en la distribución del peso **-Ejercicios con objetos: pelotas, balones…** -Incorporación de desequilibrios externos
		BIPEDESTACIÓN CON OJOS CERRADOS	**-Fortalecimiento muscular** **-ejercitación en carga** **-discriminación estímulos exteroceptivos**	**-eje longitudinal**	-mantener el equilibrio estático. Series de 30 seg. -ligeros movimientos de flexoextensión, inclinaciones laterales y Circunducción -colocar un pie delante del otro y combinar postura estática con cambios de posición flexionando las extremidades -Incorporación de desequilibrios externos

PIELASTER
www.pielaster.com

	GRADOS LESIONALES FASE DE RECUPERACIÓN	POSICION	ACCION	POSICION RELATIVA PIE-PIELASTER	TIPO DE EJERCICIO Y NUMERO DE REPETICIONES
FASE 3 DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO **3 semanas en adelante**	**-Fase final de la recuperación de lesiones ligamentosas y articulares** **-Fase previa a la reincorporación a la competición** **-Fase previa al alta** **-Entrenamiento preventivo de lesiones** **-Entrenamiento regular precompetitivo** **-Fase final post fracturas**	**SEDESTACION**	**-Calentamiento** **-Elastificación**	**-Variar ejes de apoyo pie/Pielaster**	-Realizar varias repeticiones en cada sentido del movimiento a modo de calentamiento
		BIPEDESTACION carga total	**-Fortalecimiento muscular** **-ejercitación propioceptiva en carga**	**-eje longitudinal**	-Realizar ejercicios generales de Flexo-extensión, inclinaciones laterales, inversión-eversión y Circunducción con carga total (10 repeticiones de cada ejercicio) -Realizar también los ejercicios con las rodilas ligeramente flexionadas. **-**Colocando un pie delante del otro: -combinar con **flexión de las extremidades inferiores** y cambios en el apoyo del peso. -Apoyo monopodal, y con el otro pie hacemos figuras en el aire. **-**Ejercicios con objetos: **pelotas, balones…** **-**Recreación del **gesto deportivo** sobre el Pielaster -Realizar ejercicios con sobrecarga: cinturón lastrado, pesas… **-Realizar p**equeños **saltos**
		BIPEDESTACIÓN CON OJOS CERRADOS carga total	**-discriminación estímulos exteroceptivos**	**-eje longitudinal**	-mantener el equilibrio estático. Series de 30 seg. -ligeros movimientos de flexoextensión, inclinaciones laterales y circunducción -colocar un pie delante del otro y combinar postura estática con cambios de posición flexionando las extremidades -incoporar ejercicios combinados con las extremidades superiores

PIELASTER
www.biolaster.com