

FECHA:
24/03/2020

OBJETIVO
Preparación de la musculatura para desarrollar un mayor esfuerzo

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD
Suave - moderada

CALENTAMIENTO – DURACIÓN:

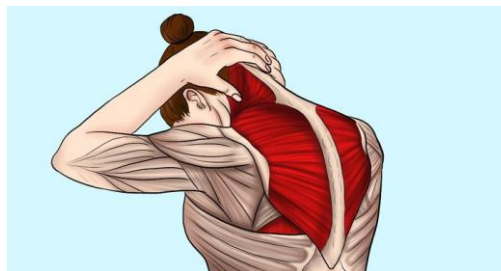
1º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Cuello y hombros:

Este ejercicio proporciona un estiramiento profundo de la **parte posterior del cuello y la zona superior de la espalda**. Comienza por sentarte cómodamente en una silla o en el suelo. Junta las manos por detrás de la cabeza. Baja con delicadeza la cabeza, acercando tu barbilla al pecho.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Mantén esa posición de 30 a 40 segundos, y luego retorna lentamente tu cabeza a la posición inicial para soltar después tus manos.

TIEMPO DE DESCANSO:

15 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

Se podrá usar una toalla si la tensión con los brazos en alto es excesiva.

2º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Este estiramiento hace **trabajar tanto al cuello como a los hombros**. Comienza poniendo el brazo derecho detrás de ti y sujetándolo con la mano izquierda. Tira de la mano suavemente hacia tu pie izquierdo. Acerca tu oreja izquierda a tu hombro izquierdo. También puedes hacer el mismo estiramiento manteniendo las manos delante de ti. De este modo, también garantizarás un buen estiramiento de los trapecios, pero desde un ángulo ligeramente diferente.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Mantén la posición durante 20 segundos y repite hacia el otro lado. Repite en 3 series

TIEMPO DE DESCANSO:

15 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

3º EJERCICIO


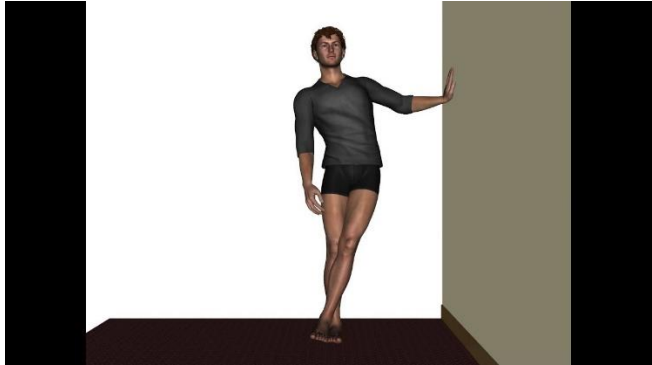

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Estiramiento con los brazos cruzados:

Comienza de pie, con los pies separados a una distancia similar al ancho de tus hombros. Cruza tu brazo izquierdo sobre tu pecho. Usa tu mano derecha para empujar tu brazo izquierdo, justo por encima del codo, acercándolo a tu cuerpo.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



<p><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> Mantén esta posición durante 10-20 segundos y repite hacia el otro lado. Hazlo en 3 series.</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 15 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></p>	
<p>PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:</p>	
<p><u>1º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Tríceps Sural: Apoyar la zona metatarsial del pie en un escalón, dejando caer el peso del cuerpo sobre dicho pie. Podemos bajar las caderas y flexionar las rodillas ligeramente, pero debemos asegurarnos de que la espalda esté siempre recta.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<p><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> Así estaremos alrededor de 23 segundos para cambiar después con la otra pierna.</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 15 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> Un libro grueso</p>	
<p><u>2º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Cintilla iliotibial: De pie, cruzaremos una pierna por delante de la otra e inclinaremos ligeramente el tronco hacia el lado contrario de la pierna que cruza, desplazando así la cadera hacia el otro lado. Después, con la otra pierna cruzada, revisaremos que nuestra espalda esté lo más recta posible y que nuestro cuerpo esté alinead.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<p><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> Estaremos 23 segundos en esta posición y cambiaremos al otro lado.</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 15 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></p>	
<p><u>3º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Psoas: Apoyamos una rodilla en el suelo manteniendo la otra rodilla a 90 grados; con el pie apoyado en el suelo, empujando con la cadera hacia abajo ligeramente y manteniendo el tronco recto. Es importante tener una abertura pronunciada hacia delante, antebrazos apoyados en la cadera, pelvis muy baja y rodilla anterior flexionada tocando el suelo.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<p><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> Una vez más hacer 3 series de 25 segundos en esta posición para después realizar lo mismo con la otra pierna.</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 15 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></p>	

4º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Cuádriceps:

Desde la posición del estiramiento del psoas, flexionemos completamente la rodilla apoyada llevando el pie hacia el glúteo, y lo mantenemos sujeto con nuestras manos. Recuerda que todos los músculos se benefician de un estiramiento bien realizado; por ello ten en cuenta que **no debes rebotar y que la tensión debe ser suave y constante** por espacio de unos segundos, **sin dolor y sin contener la respiración**.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Al igual que en los ejercicios anteriores, haremos 3 series y estaremos 25 segundos estirando cada pierna.

TIEMPO DE DESCANSO:

15 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

5º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Isquiotibiales:

Estiraremos una pierna y la otra la flexionaremos cruzándola la por encima de la primera. Giraremos el tronco hacia el lado de la pierna flexionada, empujando esta con el codo. **Es importante que mantengamos la espalda recta y la mirada hacia el frente**; así obtendremos mayor amplitud de estiramiento.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

También 3 series de 25 segundos y cambiamos.

TIEMPO DE DESCANSO:

15 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

VUELTA A LA CALMA:

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Piramidal:

Tumbados en decúbito supino flexionaremos ambas piernas. Apoyaremos el tobillo de una en la rodilla de otra y traccionaremos con las manos el conjunto hacia nuestro tronco. Este ejercicio **debe realizarse de forma suave con precaución en caso de que existan otras lesiones que lo contraindiquen**, por ejemplo si existe una lesión de espalda En ese caso se debe evitar flexionar en exceso las piernas y acercarlas demasiado al pecho, debido que esto puede ser contraproducente para la columna.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Una vez más haremos 3 series de 25 segundos y cambiamos con la otra pierna.

TIEMPO DE DESCANSO:

15 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Piramidal y glúteo:

Tomados desde decúbito supino, dejaremos una pierna estirada y flexionaremos la otra 90 grados. Agarraremos la rodilla llevándola hacia el suelo mientras rotamos el tronco hacia el lado contrario. Mantendremos el brazo de este lado estirado en horizontal. **Debemos intentar que nuestros hombros estén tocando el suelo** o, al menos, lo máximo posible de este. También debemos intentar que no haya tensión en nuestro cuello.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Haremos 3 series de 25 segundos y cambiaremos.

TIEMPO DE DESCANSO:

15 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Glúteo con espalda:

Estiraremos una pierna hacia delante; la otra la mantendremos doblada. Flexionaremos el tronco hacia delante llevando la espalda lo más recta posible, intentando tocar el pie de la pierna que estira. **Lo más importante de este ejercicio es que bajemos con la espalda bien recta y que flexionemos desde la cadera sin doblar la columna.** El tobillo lo doblamos de manera que la punta de los dedos quede mirando hacia arriba o hacia nosotros; debemos notar tensión en toda la zona posterior de la pierna y del muslo.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Haremos 3 serie y aguantaremos 25 segundos en esta posición.

TIEMPO DE DESCANSO:

15 segundos

MATERIAL A UTILIZAR: