

## ESPAZO

Para facer esta rutina só precisarás dun espazo duns 3 metros de longo e 1 metro de ancho sen obstáculos.

## MATERIAL

Non será preciso utilizar material específico. Recomendamos usar roupa cómoda e calzado que se axuste ben ao noso pé, se ben esta rutina se pode realizar incluso sen calzado.

O material de adestramento estará formado por unha cadeira, unha mesa, un sofá ou unha cama, e un obxecto que poidamos utilizar como pesa, tal como unha garrafa de auga ou unha mochila cargada de libros, paquetes de arroz... Tamén pode ser precisa unha toalla ou alfombra no caso de que o chan sexa incómodo á hora de apoiar cóbados e xeonllos.

## TEMPO

Esta rutina está pensada para ocupar 5 días da semana coa seguinte estrutura:

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
X	X		X	X	X	

Cada sesión durará aproximadamente 30 minutos.

## ATENCIÓN

Este programa está pensado para un público estándar. Polo tanto, se padeces algunha patoloxía, lesión ou tomas algunha medicación debes consultar a un experto se a súa realización é adecuada para ti.

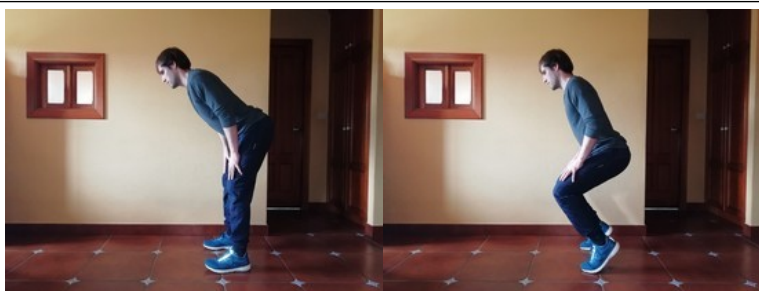
Para calquera consulta sobre o programa, non dubides en contactar con nós en [deportes@aguada.es](mailto:deportes@aguada.es) ou no 690928751.

## QUECEMENTO

Todos os adestramentos deben comezar cun queceemento adecuado. Para isto, realizaremos uns exercicios de mobilidade articular e activación.



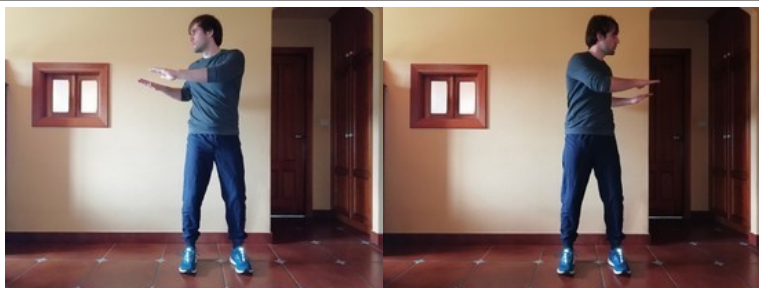
Círculos cos nocellos



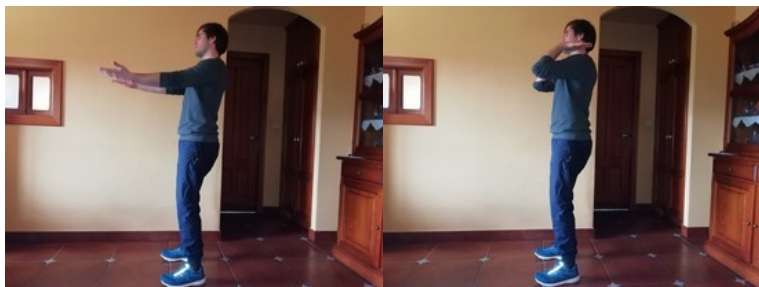
Flexións e extensións de xeonllos



Círculos coa cadeira



Xiros co tronco



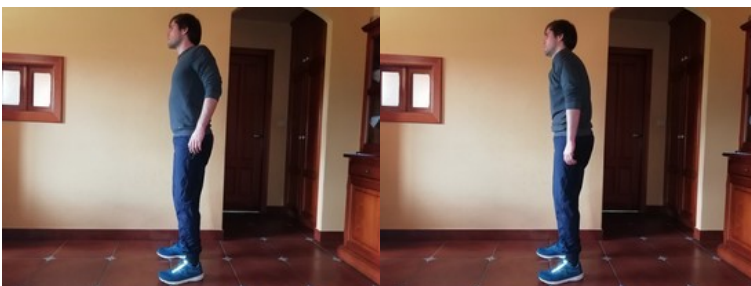
Flexións e extensións de cóbados



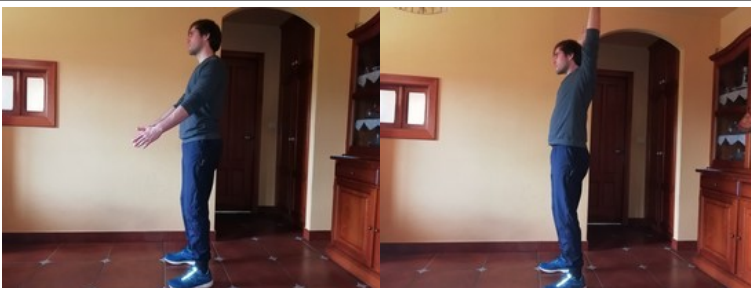
Círculos cos pulsos



Semicírculo coa cabeza: dun lado ao outro facendo un semicírculo por abaixo



Círculos cos ombros



Círculos cos brazos



Aperturas de brazos en horizontal

## PARTE PRINCIPAL

Realizaremos un círculo de catro exercicios cada día. Comezaremos cun tempo de traballo de 20 segundos por exercicio alternado cun descanso doutros 20 segundos. Entre cada volta aos catro exercicios faremos un descanso de 2 minutos. En total, realizaremos entre 4 e 6 voltas por sesión. Cando sexamos capaces de efectuar os exercicios con facilidade, aumentaremos o tempo de traballo a 30 segundos e reduciremos o tempo de descanso a 10 segundos.

## LUNS

### Exercicio 1



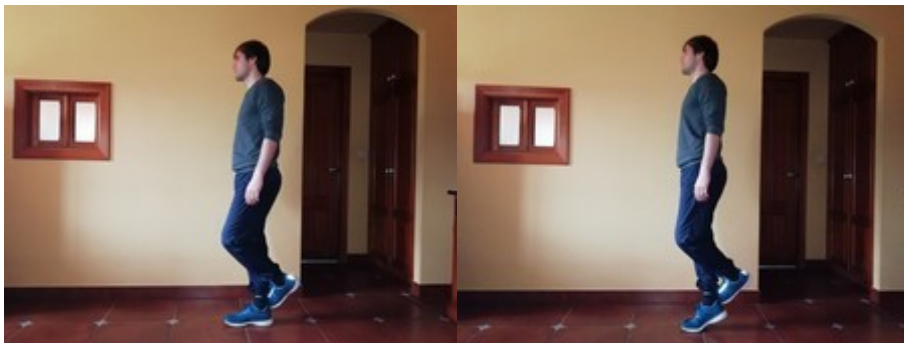
Sitúa os pés á anchura da cadeira e mantén o tronco recto

### Exercicio 2



Trata de chegar o máis abaixo posible controlando a baixada

### Exercicio 3



Trata de subir sobre a punta do pé o máis arriba posible e baixa lentamente

### Exercicio 4



Mantén a punta do pé cara adiante e apoia a perna en cada baixada

## MARTES

### Exercicio 1



Sitúa as mans a unha anchura lixeiramente maior á dos teus ombros e mantén os cóbados cerca do corpo

### Exercicio 2



Desde a postura de prancha, mantén o corpo recto e toca os ombreiros alternativamente coas mans

### Exercicio 3



Eleva os xeonllos o máximo posible e executa o exercicio tan rápido como poidas

### Exercicio 4



Avanza mediante pasiños coas mans sen mover os xeonllos, mantendo os abdominais contraídos. A continuación, volve retroceder mediante pasiños

## XOVES

### Exercicio 1



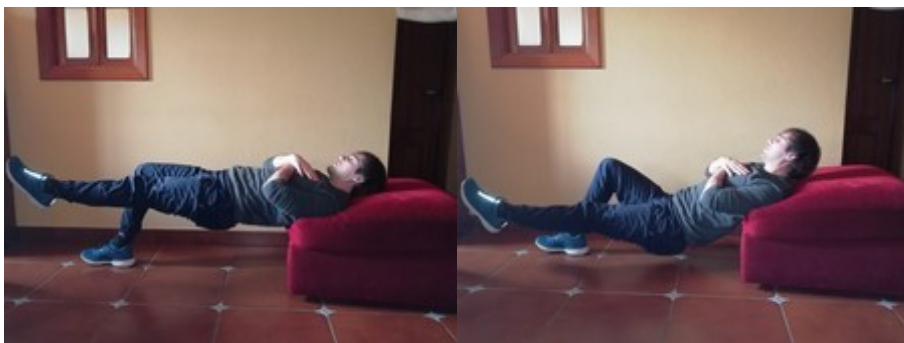
Trata de apoiar pés e mans á anchura de cadeiras e ombros respectivamente

### Exercicio 2



Arquea a columna todo o que poidas e lentamente pasa a estendela o máximo posible

### Exercicio 3



Apoia os ombros sobre un sofá ou cama e eleva e baixa a cadeira. Mantén unha correcta aliñación entre o nocello, o xeonllo e a cadeira

### Exercicio 4



Desde a postura de prancha, eleva os xeonllos alternativamente mantendo a posición recta do resto do corpo

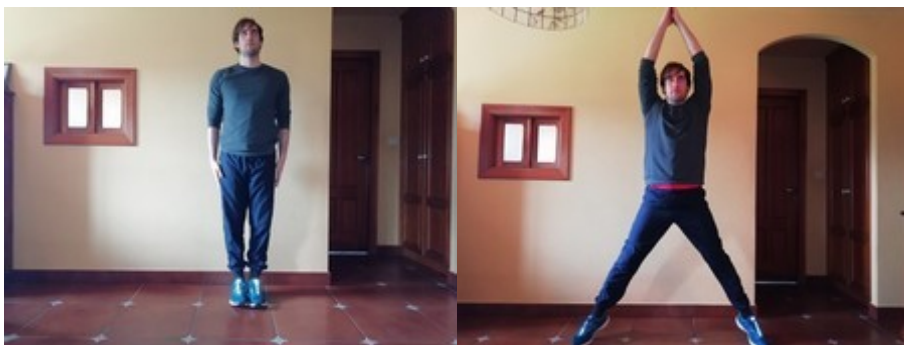
## VENRES

### Exercicio 1



Apoios lixeiramente máis anchos ca os ombros, baixada controlada e subida rápida

### Exercicio 2



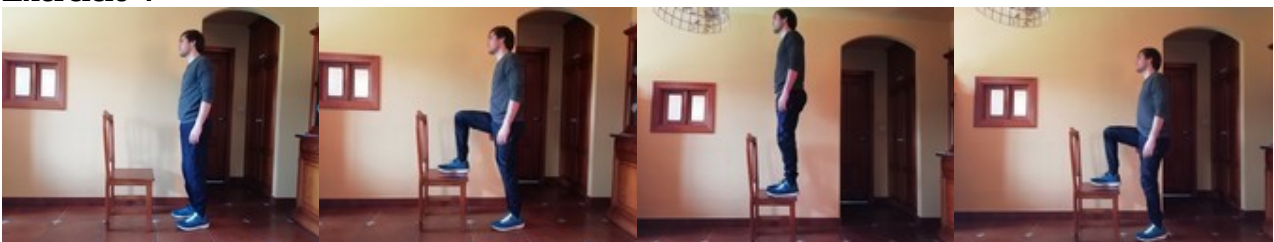
Executa o movement sen pausas e co corpo erguido

### Exercicio 3



Mantén o corpo recto e a vista á fronte, cos abdominais e glúteos contraídos

### Exercicio 4



Mantén o corpo erguido e trata de subir e baixar sen apoiar as mans nos xeonllos, cambiando de perna cada vez



## SÁBADO

### Exercicio 1



Suxeita unha garrafa de auga, mochila ou outro elemento na man contraria á perna que está apoiada no chan

### Exercicio 2



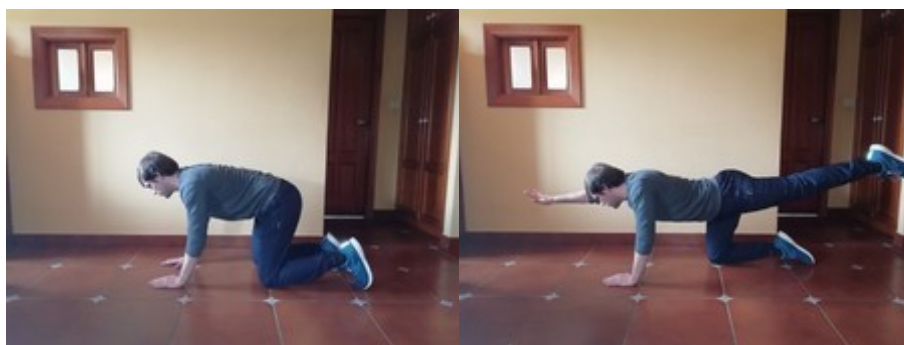
Mantén o abdome contraído e empuxa o embigo cara a dentro, elevando as pernas alternativamente

### Exercicio 3



Efectúa un paso amplo cara adiante ata formar un ángulo de  $90^\circ$  co xeonllo e volve á posición inicial suxeitando unha garrafa, mochila ou calquera outro obxecto pesado






### Exercicio 4



Estende alternativamente un brazo e a perna contraria coma se quixeses alcanzar algo moi lonxe. Executa o movemento moi lentamente, mantendo o tronco totalmente inmóbil

## VOLTA Á CALMA

Para finalizar, efectuaremos os seguintes estiramientos estáticos, é dicir, mantendo a posición entre 20 e 30 segundos.

	Mantendo o xeonllo estendido, trata de chegar con ambas mans o máis preto posible do pé, mantendo o tronco recto
	Suxeita o pé coa man do mesmo lado mantendo o tronco erguido
	Abraza a túa perna, tratando de achegala ao peito
	Suxeita a cabeza e déitaa lateralmente mantendo o ombro contrario o máis abaixo posible
	Apoia o brazo na parede e xira o tronco cara ao lado contrario