

TABLA DE ENTRENAMIENTOS PARA RECUPERAR LA FORMA FÍSICA.

Estiramientos

Los estiramientos son una de las mejores maneras de relajar los músculos y liberarlos de tensión después de haberlos ejercitado.

Puede realizarlos en cualquier momento del día, en el trabajo, durante el ejercicio, antes de ir a la cama y repetirlos todas las veces que quiera. Cuando sí es obligatorio, es al terminar de hacer ejercicio.

También es obligatorio después de calentar si el deporte que va a practicar incluye cambios de dirección y de velocidad, como el tenis, baloncesto, golf o esgrima.

Todos los estiramientos deben ser lo más amplios posible pero sin llegar -nunca- al punto de dolor y debe resistir en ese punto máximo entre 15 y 30 segundos. Sólo debe hacerlo una vez. Aunque es una práctica habitual, no debe rebotar ya que puede producir lesiones. Únicamente resista en ese punto máximo de estiramiento.

Ahora vamos a detallar unos cuantos para el cuerpo entero.

ADDUCTORES Y ESPALDA

Siéntese como en la imagen, con las plantas de los pies pegadas y acérquelas a la cadera todo lo que pueda. Acerque la frente a los pies todo lo que pueda. Mantenga esa posición.



CUADRICEPS.

De pie como en la imagen, apóyese algo para mantener el equilibrio. Doble la rodilla, cójase el pie e intente llevar el talón al glúteo. Sentirá el estiramiento rápidamente. Mantenga esa posición.



DORSAL.

Como en la imagen. Procure que las caderas no se desplacen al lado contrario al que llevamos el tronco.



TABLA DE ENTRENAMIENTOS PARA RECUPERAR LA FORMA FÍSICA.

ISQUIOTIBIALES

Como en la imagen. Sólo debe fijarse que una cadera no esté más adelantada que la otra y que la espalda esté totalmente derecha. Si la dobla, bajará mucho más pero estirará menos la parte posterior del muslo.



GEMELO.

Como en la imagen. Apoyado sobre una pared. Desplace las caderas hacia delante. La pierna que se estira es la atrasada, así que no doble esa rodilla.



GLÚTEO

Sentado como en la imagen. Con la espalda totalmente derecha, lleve la rodilla al pecho y mantenga esa posición. Una variante es llevar esa rodilla al hombro contrario. Notará el estiramiento más lateralmente.



HOMBRO

Como en la imagen. Intente llevar un codo al hombro contrario, sin mover el tronco. Mantenga esa posición.



TABLA DE ENTRENAMIENTOS PARA RECUPERAR LA FORMA FÍSICA.

TRÍCEPS.

Como en la imagen. Intente que el codo siempre esté sobre el hombro. Para esto, ayúdese sujetando el codo con la otra mano. Intente llevar la mano a ese mismo hombro. Mantenga esa posición.



Estos estiramientos son muy completos realizados de forma suave antes de correr 5 minutos, y después entre 10 y 15 minutos mas intensos nos aseguran una buena recuperación. Recordad siempre y despacio pero seguros, de poco a mucho de menos a mas y siempre cosas sencillas dan un gran resultado.

TABLA DE ENTRENAMIENTOS PARA RECUPERAR LA FORMA FÍSICA.

Programa de Preparación Física para abandonados del Cuerpo.

Se deben realizar las sesiones de entrenamientos en días alternos, para favorecer la recuperación y evitar cansancios exagerados. Se recomienda al menos un día entre semana, además de unos o dos días del fin de semana.

1ª Sesión

5 minutos estiramientos
5/10 minutos de carrera suave
2 minutos andando los que estén bien otra vez 5/10 minutos de carrera suave
10/15 minutos de estiramientos más intensos

2ª Sesión. (Repetimos la primera)

5 minutos estiramientos
5/10 minutos de carrera suave
2 minutos andando los que estén bien otra vez 5/10 minutos de carrera suave
10/15 minutos de estiramientos más intensos

3ª Sesión

5 estiramientos
10 de carrera
2 minutos andando los que puedan 10 carrera suave
15 estiramientos

4ª Sesión repite la tercera, pero antes de los estiramientos hacemos:

2 veces 10 abdominales (tumbados boca abajo rodillas juntas y flexionadas sin que nadie nos sujete los pies), desde esa posición de partida con las manos pegadas al pecho elevamos el tronco hasta las rodillas.,
2 veces de 3 a 5 flexiones de brazos en el suelo.
Para los que sea poco aumentad algo el número de abdominales o flexiones, es preferible y de poco en poco aumentando.
15' estiramientos

5ª Sesión

5' estiramientos
10 minutos carrera suave
1' andando
10' carrera suave
2 veces 10 abdominales
2 veces 3/5 flexiones en el suelo
15' estiramientos

TABLA DE ENTRENAMIENTOS PARA RECUPERAR LA FORMA FÍSICA.

6ª Sesión

5' estiramientos
15' carrera suave
2' andando
10' carrera suave
3 veces 10 abdominales
3 veces 3/5 flexiones de brazos en el suelo
15' estiramientos

7ª Sesión

5' estiramientos
20' carrera suave
2 veces 20 abdominales
4 veces 3/5 flexiones
15' estiramientos

8ª Sesión

5' estiramientos
20' carrera suave
2 veces 20 abdominales
4 veces 3/5 flexiones
15' estiramientos

9ª Sesión

5' estiramientos
25' carrera suave
2 veces 20 abdominales
4 veces 5 flexiones de brazos
15' estiramientos

10ª Sesión

5' estiramientos
5' carrera suave + 10' carrera mas alegre +5' carrera suave
3 veces 20 abdominales
5 veces 5 flexiones de brazos
15' estiramientos

11ª Sesión

5' estiramientos
25' carrera suave
3 veces 20 abdominales
3 veces 6 flexiones de brazos
15' estiramientos

12ª Sesión

5' estiramientos
30' carrera suave
3 veces 20 abdominales
4 veces 6 flexiones de brazos
15' estiramientos

TABLA DE ENTRENAMIENTOS PARA RECUPERAR LA FORMA FÍSICA.

13ª Sesión

5´ estiramientos
30´ carrera suave
3 veces 20 abdominales
4 veces 6 flexiones de brazos
15´ estiramientos

14ª Sesión

5´ estiramientos
10´ carrera suave+ 10´ carrera alegre+ 10´ carrera suave
2 veces 25 abdominales
4 veces 6 flexiones de brazos
15´ estiramientos

15ª Sesión

5´ estiramientos
35´ carrera suave
2 veces 30 abdominales
5 veces 6 flexiones de brazos
15´ estiramientos

16ª Sesión

5´ estiramientos
20´ carrera suave
2´ andando
20´ carrera suave
2 veces 30 abdominales
5 veces 6 flexiones de brazos
15´ estiramientos

17ª Sesión

5´ estiramientos
10´ suaves +15´ alegres+10´ suaves
2 veces 30 abdominales
5 veces 6 flexiones de brazos
15´ estiramientos

18ª Sesión

5´ estiramientos
35´ carrera suave
2 veces 30 abdominales
6 veces 6 flexiones
15´ estiramientos

TABLA DE ENTRENAMIENTOS PARA RECUPERAR LA FORMA FÍSICA.

19ª Sesión

5´ estiramientos
40´ carrera suave
3 veces 25 abdominales
3 veces 10 flexiones

15´ estiramientos

20ª Sesión

5´ estiramientos
40´ minutos carrera suave
3 veces 30 abdominales
3/5 veces 10 flexiones
15´ estiramientos

MUY IMPORTANTE

Es importante antes de comenzar cualquier programa de acondicionamiento físico una visita al médico para que nos realicen un reconocimiento médico.

Así mismo, es importante la realización de deporte de modo regular, de nada sirve realizarlo solo el fin de semana, exponiéndonos de esa manera a la afección de alguna patología de tipo cardiovascular (pe. Infarto)

Es un programa flexible y cada persona deberá adecuarlo en todo momento a su estado de forma, entrenar por encima de nuestro nivel nos hará perder forma, ya que acumularemos cansancio que nos impedirá entrenar bien.

Tanto en la carrera como en abdominales y flexiones tenemos que hacerlo sin forzar demasiado la máquina, hay que saber parar a tiempo evita lesiones y cansancio innecesario.

Buenas zapatillas para correr también evitarán lesiones muy molestas, todo lo que os ahorréis en zapatillas lo sufrirá vuestro, cuerpo a medio y largo plazo con altos intereses.

Los estiramientos del final son tan importantes o más que el resto del entrenamiento, si no tenéis tiempo acortad el entrenamiento de forma que abarque a todos los sectores, los estiramientos favorecen la recuperación y nos protegen de posibles lesiones.