
































## 1. Plan de Entrenamiento Periodo Transitorio EDM Cayón

<p>1</p> 	<p>Core Fijando el abdominal, mantener la posición estable apoyando codos y manos y pies. 20''</p>	<p>5</p> 	<p>Sentadillas De pie, con la espalda recta, la cabeza derecha y las piernas separadas a la altura de los hombros, flexionar las rodillas y las caderas hacia abajo. Los brazos estirados. 8 rep</p>
<p>2</p> 	<p>Glúteo e isquiotibiales Acostados de espaldas, colocar las rodillas en 90° y elevar la cadera lo máximo que se pueda, hasta formar un puente. Mantenerse unos segundos y bajar. 10 rep</p>	<p>6</p> 	<p>Superman Desde cuadrupedia, brazos en prolongación de hombros y rodillas en prolongación de cadera, extender brazo y pierna alterna y vuelta a la posición inicial, alternando extremidades. 1 minuto</p>
<p>3</p> 	<p>Flexiones: Apoyando manos a la altura del pecho, fijar core y flexionar brazos sin llegar a tocar el suelo y vuelta a la posición inicial, Si podemos apoyar pies en lugar de rodillas. 8/10 rep.</p>	<p>7</p> 	<p>Rotación de cadera En posición de cuadrupedia, abrir abductor y volver a la posición inicial. 10 rep Repetir con la otra pierna Intentar evitar desequilibrio de columna</p>
<p>4</p> 	<p>Glúteo: Elevación de abductores Acostados de lado, por completo o con la rodilla apoyada, elevar una pierna y luego bajarla. Repetir con la otra pierna. 10 rep</p>	<p>8</p> 	<p>Zancada Da una zancada hacia delante con la pierna derecha y desciende hasta que la izquierda quede flexionada 90 grados y casi toque el suelo. En un solo movimiento, lleva el cuerpo hacia atrás estirando la pierna derecha y realizando con esta la zancada inversa. Alterna las zancadas adelante y atrás. 6 rep cada pierna</p>
<p>Importante control postural. Puedes realizar 1, 2 o 3 series. Recomendable 2. Descansa 2-3 min entre series y realiza movilidad articular (tobillo, rodilla, cadera, hombros,) antes de realizar la tarea y estiramientos al finalizar, que puedes ver algunos de ellos en la tabla 3.</p>			

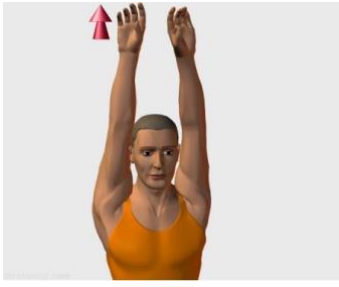

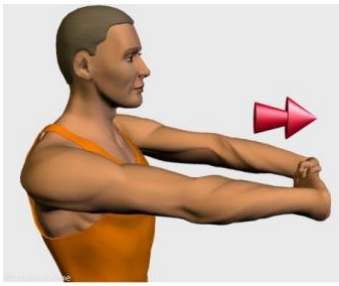
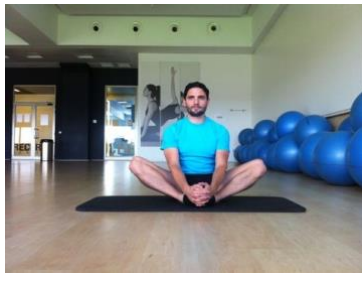


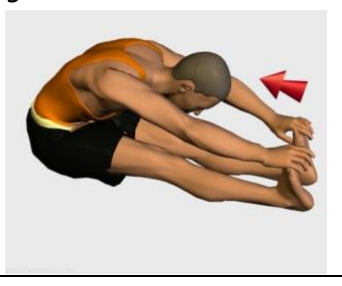
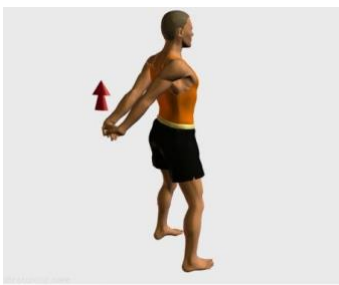

## 2. EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LUMBALGIAS











Flexión cadera y rodilla. Lumbar	1 min	Flexión de rodillas y caderas con apoyo sobre la nuca		
Flexión y extensión de cadera.	20 rep	Decúbito supino y flexión y extensión de cadera.		
Flexión y extensión de cadera y rodillas	10 rep	Decúbito supino, flexión y extensión de cadera y rodillas.		
Flexión y extensión de cadera.	10 rep	Elevar la pelvis bloqueando el core manteniéndose elevado 5''		
Flexión y extensión rodillas	10 rep	Decúbito lateral. Flexión y extensión de rodillas Alternar lado		
Glúteo, core.	10 rep	Decúbito lateral, elevaciones de cadera fijando el core. Alternar lado		
Lumbar	10 rep cada pierna	Flexión izquierda y derecha alternos apoyados sobre bossu/silla manteniendo 5''		
Lumbar	10 rep	Flexión y extensión de cadera con pies apoyados sobre bossu		
Lumbar	20 rep	Elevar pies y realizar movimiento de bicicleta		
Lumbar	10 rep	Decúbito prono. Elevación zona lumbar. Brazos en U		
Lumbar	20 rep	Elevación pies y manos contrarias (nado)		
Lumbar, core	10 rep	Desde cuadrupedia, flexión y extensión de mano y pierna contraria alternos.		
Lumbar	10 rep	Desde posición cuadrupedia, posición de Gato		

Alrededor del 80% del total de la población sufre dolor de espalda, esta simple rutina te ayudará a prevenir estas lesiones y conocer mejor tu cuerpo. Ideal para realizar con personas adultas. Puedes realizar la rutina 1, 2 o 3 veces o ir subiendo las repeticiones. En caso de dolor de espalda, únicamente realizar el ejercicio n1. (15')

TABLA 3

Estiramientos: Flexibilidad

<p>1</p> 	<p>2 veces 5 segundos cada una Dorsal e intercostales De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.</p>	<p>6</p> 	<p>10 segundos cada brazo Dorsales y tríceps De pie o sentados, con un brazo flexionado por detrás y por abajo. El otro brazo también flexionado por detrás de la cabeza. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios.</p>
<p>2</p> 	<p>15 segundos Deltoides Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.</p>	<p>7</p> 	<p>20 segundos Abductores Sentados, con una pierna con las piernas flexionadas con la planta del pie juntando una con otra. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo, empujando hacia nosotros y llevando las piernas hacia el suelo manteniendo la postura.</p>
<p>3</p> 	<p>15 segundos cada brazo Deltoides De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano.</p>	<p>8</p> 	<p>20 segundos cada pierna Flexores. Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.</p>
<p>4</p> 	<p>15 segundos cada brazo Dorsales y tríceps De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.</p>	<p>9</p> 	<p>15 segundos Sentado, con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre los pies con las manos, tire de los pies hacia atrás en dirección al tronco.</p>
<p>5</p> 	<p>15 segundos Entrelazamos los dedos detrás de la espalda. Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombros, el pecho o los mismos brazos. Mantendremos el pecho sacado y la barbilla hacia adentro.</p>	<p>10</p> 	<p>15 segundos cada lado Abductores, isiotibiales Sentado en el suelo, con las piernas abiertas. Girar el tronco hacia una de las piernas y lo extiende sobre ella hasta cogerse el pie.</p>

<p>11</p> 	<p>20 segundos Abductores, isquiotibiales Sentado en el suelo, con las piernas abiertas. Flexionar el tronco hacia adelante manteniendo la postura (si expulsamos aire nos ayudará a la flexión)</p>	<p>16</p> 	<p>20 segundos cada pierna Flexores (isquiotibiales) Tumbados, con una pierna flexionada, levantamos la otra estirada, estiramos bajando la pierna hacia la cabeza.</p>
<p>12</p> 	<p>20 segundos cada pierna Cuádriceps Tumbados sobre el costado, con la pierna inferior extendida, flexionamos la otra elevándola y ayudándonos con el brazo.</p>	<p>17</p> 	<p>20 segundos cada pierna Psoas y recto anterior Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo.</p>
<p>13</p> 	<p>20 segundos cada lado Glúteos Sentados con la pierna derecha extendida. Flexionaremos la pierna izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. flexionaremos el brazo derecho, situando el codo en la parte exterior del muslo izquierdo, sobre la rodilla y mantener la posición.</p>	<p>18</p> 	<p>15 segundos Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas.</p>
<p>14</p> 	<p>20 segundos cada lado Tumbado, con los brazos extendidos en cruz, flexionamos una pierna y giramos la cadera sin levantar los hombros del suelo. Podemos ayudarnos con un brazo.</p>	<p>19</p> 	<p>20 segundos cada pierna Gemelos De pie, flexionaremos una pierna y su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada.</p>
<p>15</p> 	<p>20 segundos cada pierna Glúteo y fascia lata Flexionamos pierna y dejamos caer el cuerpo con la otra pierna completamente estirada</p>	<p>20</p> 	<p>Espalda: 20 segundos Flexionar piernas sobre el pecho y mantener la postura con mirada hacia el frente sin llevar el cuello hacia adelante.</p>

21



Espalda: 30 segundos  
El peso no recaerá sobre el cuello, sino que estamos apoyados sobre los omóplatos (paletillas): nuestro cuello se encuentra lo más relajado posible, sin tensión. Como indicaciones generales, tendremos que intentar llegar lejos con nuestros pies y colocar la cadera justo encima de nuestros hombros.

22



Espalda: 30-60''  
Sentarse sobre los tobillos y estirar los brazos hacia delante sin despegar los glúteos de los talones. También lo podemos realizar con los brazos junto al cuerpo relajados.

Estas ante la fase sensible en el desarrollo de la flexibilidad y en muchas ocasiones no dedicamos el tiempo suficiente para trabajarlo. Aprovecha esta sencilla rutina para mejorar.

Recuerda que la **salud e higiene** es uno de los hábitos y valores que queremos transmitirte desde tu escuela deportiva.

## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob



TE DESEAMOS MUCHA SALUD PARA TI Y LOS TUYOS DESDE TU ESCUELA DEPORTIVA