



CENTRO  
TERMOLÚDICO  
CASCANETE



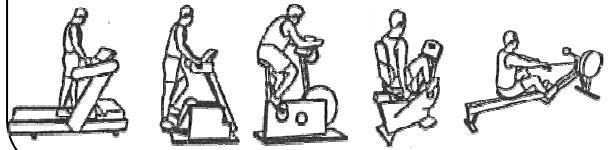
# CALENTAMIENTO

- ❖ Debe ser de intensidad suave y progresiva.
- ❖ Debe tener el tiempo suficiente.
- ❖ Debe ser general para activar todo el cuerpo y específico de los grupos musculares que se van a trabajar en la sesión de entrenamiento.
- ❖ Debe incluir estiramientos.

## CALENTAMIENTO CARDIOVASCULAR

Tiempo (m.): 5-15

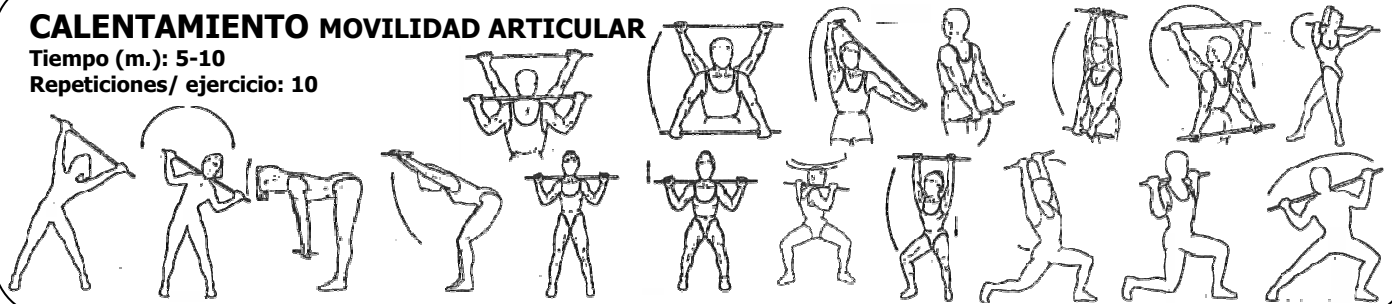
Intensidad (%Fc reserva): 35-50 =+100-130 ppm



## CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR

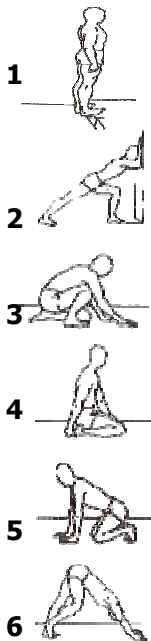
Tiempo (m.): 5-10

Repeticiones/ ejercicio: 10

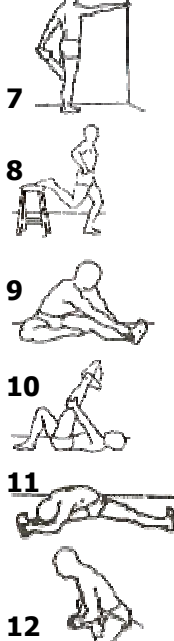


# ESTIRAMIENTOS

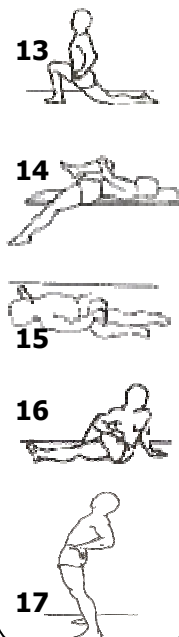
### PIERNA



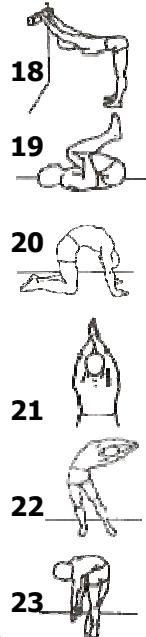
### MUSLO



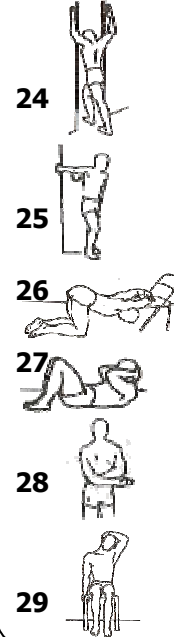
### CADERA ABDOM.



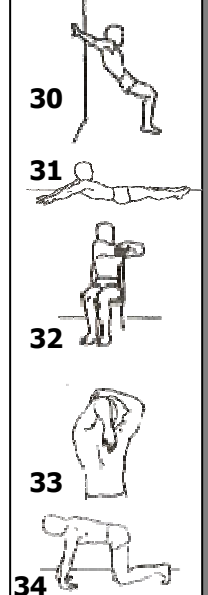
### ESPALDA TRONCO



### PECHO CUELLO



### HOMBRO BRAZOS



### ¿Cómo estirar?

- ❖ Colócate en la posición que indica el dibujo y estira la zona en cuestión mediante un movimiento suave y controlado hasta sentir una "agradable incomodidad".
- ❖ En ese punto no avances el estiramiento. Intenta relajarte y concentrarte en la zona que estás estirando y donde notas esa "agradable incomodidad".
- ❖ Permanece unos 10 – 15 segundos en esa posición y después relaja la zona estirada. Puedes realizarlo 3 veces si lo deseas.
- ❖ Ten presente la postura global de todo el cuerpo. Protege la espalda movilizándola en bloque, no permitiendo la aparición de vicios posturales. No te encorves.

### Recuerda

- ❖ **No** realices rebotes, movimientos bruscos o sacudidas.
- ❖ **No** estires hasta sentir dolor. Alcanza un estiramiento suave, aumentándolo cuando te sientas relajado.
- ❖ **No** aguantes la respiración. Respira despacio, profunda y naturalmente.
- ❖ **No** te compares con nadie y realiza los estiramientos prestando atención a tus propias sensaciones.