

RUTINA



SEMANAL

ENFRIAMIENTO



- Después de entrenar, es necesario hacer ejercicios para el enfriamiento y poder pasar de la actividad a la inactividad sin molestias ni lesiones.
- El objetivo principal de estos ejercicios es el cuerpo se prepare y los músculos se recuperen para la próxima vez que se vuelvan a ejercitarse.
- El enfriamiento ayuda a recuperar la respiración, la frecuencia cardiaca, la presión arterial, incrementar la flexibilidad, eliminar el ácido láctico y disminuir el riesgo de dolores.
- Tomar en cuenta, que para que cada ejercicio sea efectivo, debe hacerse entre 15 y 30 segundos.

Lunes

Cuádriceps:

- De pie y apoyarse a la pared.
- Flexionar la rodilla derecha por detrás mientras se sostiene el tobillo derecho con la mano derecha.
- Asegurarse de sentir una tensión leve en la parte anterior del muslo para estirarlo adecuadamente, pero no estirar la rodilla en exceso.
- Mantén la posición durante 15 segundos y repetir del otro lado.
- Realizar cinco repeticiones con descanso de 15 segundos entre cada repetición.



MARTES

Bíceps:

- Extender el brazo derecho hacia adelante con la palma mirando al suelo.
- Con la mano izquierda, tomar los dedos de la otra mano y empujarlos hacia atrás en dirección al cuerpo suavemente.
- Mantener la posición durante 15 segundos y repetir del otro lado.
- Realizar 5 repeticiones con descanso de 15 segundos entre cada una.



MIÉRCOLES

Isquiotibiales:

- Con los pies separados a la anchura de los hombros
- Mantener las rodillas ligeramente dobladas y los dedos de los pies apuntando hacia adelante.
- Inclinarsse hacia adelante y llevar las manos a los tobillos.
- Mantener la posición durante 15 segundos.
- Realizar 10 repeticiones con descanso de 10 segundos entre cada repetición.



JUEVES

Pantorrillas:

- De pie a 90cm de la pared con los pies separados al ancho de los hombros.
- Apoyar las manos sobre la pared con los brazos extendidos e inclina las caderas hacia adelante.
- Doblar las rodillas para estirar las pantorrillas.
- Mantener la posición durante 15 segundos.
- Realizar 10 veces con descanso de 20 segundos entre cada repetición.



VIERNES

Tríceps:

- Acercar el mentón al pecho y estirar el brazo derecho por encima de la cabeza, manteniendo la palma hacia el frente.
- Flexionar el codo y dejar que la mano derecha caiga por detrás del cuello.
- Ahora, pasar el brazo izquierdo por encima de la cabeza e intentar tomar el brazo contrario justo por debajo del codo con la mano izquierda.
- Tirar el brazo derecho hacia la izquierda y mantener la posición durante 15 segundos.
- Repetir del otro lado.
- Realizar 10 veces descansando 15 segundos entre cada repetición.

