

## FULL BODY VETERN@S

Bienvenid@ al proyecto movimiento en casa del ayuntamiento de Lecrín, debido a los tiempos que vivimos y viendo que no hay una fecha determinada para terminar con este problema sanitario que tenemos, en este proyecto pretendemos que toda la población de Lecrín siga haciendo ejercicio en casa o empiece desde cero a trabajar el cuerpo y ganar vida, salud, felicidad y el gran largo etc., que tiene practicar algún tipo de deporte o en este caso ejercicio controlado y con poco espacio porque al final el estímulo a los músculos se puede hacer en un campo de 20 x 40 metros o en un espacio de 2x3 metros. Esperemos que dure muy poco y que pronto estemos en los campos otra vez jugando como siempre, para poder hacerlo con calidad debemos mantener el tono muscular.

Antes de empezar busca un lugar con espacio para poder moverte ya decimos que una habitación despejada de cosas es suficiente, necesitas cronometro, con el dispositivo que tengas hay muchos (el reloj de cuco del salón XD), ponte ropa y zapatillas deportivas, si tienes alguna alfombra de yoga o Pilates ten la cerca si no coge un cojín pequeño, ten cerca una botella de agua y una toalla para el sudor.

Otra cosa importante es la motivación para hacer ejercicio, hay muchas maneras de motivarse para hacer ejercicio incluso aunque no tenga ningunas ganas, de lo más común y que siempre funciona es usar la música, la música puede motivarte de tal forma que es como si te diera energía, es por ello que siempre es recomendado poner música mientras se hace el ejercicio, seguro tienes unos cascos en casa y así no molestas a nadie, no tiene porque ser música de gimnasio que suele ser siempre del mismo tipo, tiene que ser una música que te guste, da igual el ritmo que tenga, lo importante es que te guste mucho.

Es importante que sepas que si en algún momento te sientes muy fatigad@ o tienes algún tipo de dolor articular o muscular (da igual como te duela) debes bajar el ritmo o parar directamente, y dependiendo de la fatiga seguir a un ritmo más bajo o parar por ese día. LÓGICAMENTE HAY QUE SUFRIR UN POCO PARA QUE EL ENTRENAMIENTO SURJA EFECTO

Este es un plan de entrenamiento para realizar 3-5 días a la semana. Si son tres días: lunes, miércoles y viernes. Si son 5 de lunes a viernes.

Se entiende por **repeticiones** el número de veces seguidas que repite un mismo movimiento. Las **series** (tandas, vueltas) agrupan cierto número de **repeticiones**, separadas por periodos de descanso, y por eso se dice: hacemos 3 series por 10 repeticiones 3x10

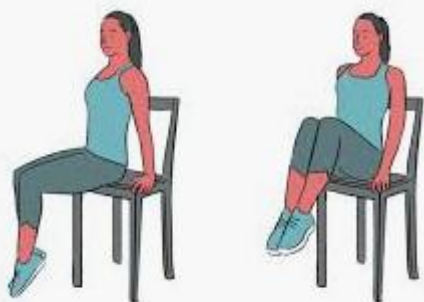
## CALENTAMIENTO:

MOVILIDAD ARTICULAR (DE TOBILLOS A CUELLO PASANDO POR TODAS LAS ARTICULACIONES, UN CLASICO)



HACER 6 A 12 SERIES DE DE 45 SEGUNDOS A 1 MINUTO EL PEDALEO AL AIRE, DESCANSAR 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO Y REPETIR.

## EJERCICIOS



HACER 3 SERIES DE 10 REPETICIONES

LEVANTAR LAS DOS RODILLAS HACIA ARRIBA Y BAJAR .

# Lecrín



HACER 3 SERIES DE 10 REPETICIONES

LEVANTAR UNA RODILLA Y BAJAR EL CODO HASTA DONDE CADA UNO LLEGUE, PRIMERO UNA PIERNA Y LUEGO LA OTRA.



HACER 3 SERIES DE 10 REPETICIONES  
LEVANTARSE Y SENTARSE DE LA SILLA  
SUAVEMENTE.



### 3 SERIES Y 10 REPETICIONES ESPALDA



HACER 3 SERIES DE 10  
REPETICIONES.  
CON UNA PIERNA  
APOYADA EN LA SILLA Y  
UN BRAZO CON LA OTRA  
FLEXIONAMOS Y  
ESTIRAMOS HASTA  
ABAJO.

### 3SERIES Y 10 REPETICIONES PECHO



HACER 3 SERIES DE 10 REPETICIONES  
NOS APOYAMOS EN LA PARED ECHANDO EL  
PESO HACIA DELANTE FLEXIONANDO LOS  
CODOS.

Ayuntamiento

### 3 SERIES DE 10 REPETICIONES BRAZOS



HACER 3 SERIES DE 10 REPETICIONES.

SUBIMOS Y BAJAMOS LOS BRAZOS COMO INDICA LA FOTO , COGEMOS LAS BOTELLAS DE AGUA QUE NOS SEA MÁS FÁCIL HACER EL EJERCICIO.

A CONTINUACIÓN ESTIRAMOS CON LOS SIGUIENTES EJERCICIOS

Y HACER CADA EJERCICIO DE 5 A 10 VECES.



ESTIRAMIENTO DE PIERNAS :

SUBIR Y BAJAR LA PUNTA DE LOS PIES LENTAMENTE.



ESTIRAMIENTO DE PIERNAS :

SUBIR LA RODILLA Y MANTENEMOS DE 3 -5 SEGUNDOS.



ESTIRAMIENTO DE TRONCO:  
VAMOS A DERECHA E IZQUIERDA  
MANTENIENDO LA POSTURA DE 5-  
10 SEGUNDOS.



ESTIRAMIENTO DE ESPALDA :  
BAJAR LENTAMENTE A TOCARSE CON  
LAS MANOS LA PUNTA DE LOS PIES O  
CADA UNO A DONDE LLEGUE.



ESTIRAMIENTO DE CUELLO :  
LLEVAMOS LA CABEZA HACIA UN  
LADO Y LUEGO HACIA EL OTRO.



ESTIRAMIENTO DE ESPALDA :  
NOS COGEMOS LAS MANOS A LA  
ALTURA DEL PECHO Y EMPUJAMOS  
LA ESPALDA HACIA ATRAS

# Estiramiento de Lecrín



ESTIRAMIENTO DE PECHO :  
PONER LAS MANOS EN EL CULO DE LA SILLA  
Y EMUJAR EL PECHO HACIA DELANTE



MOVIMIENTO EN CASA LECRÍN 2020  
TU CASA ES DEPORTE

PROYECTO PARA MANTENER LA SALUD Y FORMA FISICA  
DE NUESTROS HABITANTE



AYUNTAMIENTO DE LECRÍN

de Lecrín