drogas y otras adicciones salud mental exclusion social

SPORT LIVE

ENTRENAMIENTO DE FUERZA 2

Trabajo principal de CADERA, especifico RUNNING BSA

Consta de tres partes:

- **Calentamiento**
- **Parte principal**
- **Vuelta a la calma**

CALENTAMIENTO GENERAL → 10’

Movilidad Articular → 10 repeticiones por ejercicio

1. **CUELLO:** De pie, rotación lateral del cuello
2. **HOMBRO Y ESCAPULA:** Realizamos una extensión de hombros hasta conseguir el mayor recorrido. (Sensación de querer tocar el techo)
3. **COLUMNA TORÁCICA** (extensión y flexión): En posición de cuadrupedia extensión y flexión de la columna torácica.
4. **COLUMNA TORÁCICA** (rotación): Estirados de lado, con las rodillas flexionadas y los brazos estirados al frente del pecho, rotamos con la ayuda de un brazo hacia el otro extremo persiguiendo con nuestra mirada el brazo que rota:
5. **CADERA** (extensión): En posición de cuadrupedia y con las rodillas separadas, levanto la cadera hacia mis talones.
6. **CADERA** (rotación interna y externa): Sentados, con las rodillas flexionadas debo llevar una rodilla dirección hacia el suelo tanto hacia el exterior como al interior.
7. **RODILLA**: Realizaremos skipping (rodillas al pecho)
8. Rodillas (Isquiosurales) De pie, realizaremos una flexión de rodilla acercando los talones al glúteo.
9. **TOBILLO** (Flexión dorsal): Con un pie en el suelo, he de flexionar el tobillo (con rodillas hacia delante) sin que se levante el talón del suelo.
10. **TOBILLO**: Nos ponemos de “puntillas”.

PARTE PRINCIPAL 40’

FUERZA especifica flexores y extensores de cadera para corredores BSA

2 SERIES X 10 REPETICIONES cada ejercicio y pasamos al siguiente, entre ejercicio y ejercicio descansamos 2 minutos.

- **(En el caso de ejercicios unilateral son 10rep R y 10 Rep L)**

1. ADUCCION unilateral en el suelo
    a. Glúteos y flexores de cadera
    b. **Ejecución**: como indica la imagen (Página 3)

2. Peso muerto (Flexión del tronco inclinado hacia delante)
    a. Glúteos y flexores de cadera, femorales, lumbares
    b. **Ejecución**: Asegúrate de no mover la espalda y de hacer el ejercicio con las caderas. Sensación de querer tocar algún objeto con el glúteo.
    c. Material → botellas de agua

3. Salto pliométrico desde banco (se puede hacer en unas escaleras)
    a. Glúteos, flexores de cadera, femorales, cuádriceps.
    b. **Ejecución**: Salta de la caja e inmediatamente después de tocar el suelo, haga un salto vertical rápido. Trate de aterrizar en una forma suave en el suelo.

4. Sentadillas
    a. Femorales, glúteo y flexores de cadera, cuádriceps
    b. **Ejecución**: Asegúrate de que tus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrate en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies (no puedo levantar ninguna parte del pie). Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.
    c. Material: botellas de agua

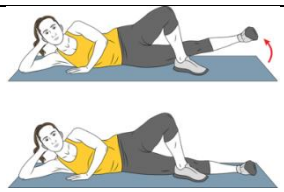
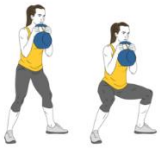
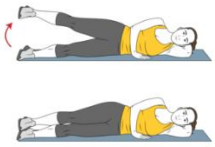
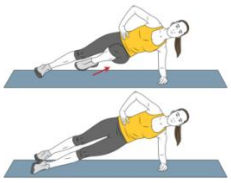
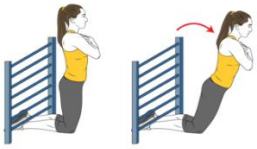
5. Zancada alta con apoyo en escalera
    a. Femorales, glúteo y flexores de cadera, cuádriceps
    b. **Ejecución**: Apretando principalmente desde el talón, sube a la caja en un movimiento rápido. Baje con un movimiento suave y repita el ejercicio con la otra pierna.

6. Abducción unilateral
    a. Abdominales, glúteos y flexores, abductores.

7. Flexo extensión de pierna con plancha lateral
    a. Abdominales, hombros, femorales, glúteos y flexores

8. extensión de femoral de rodillas
    a. Femorales (isquiotibiales)
    b. **Ejecución**: Aguantamos la bajada hasta que no aguantemos más y nos frenamos con el apoyo de manos en el suelo
    c. Material: Una persona que me sujete las piernas.

Gráfico:

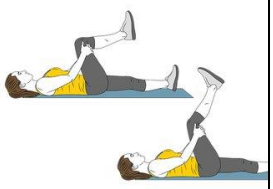
 1	2	3	 4
5	 6	 7	 8

ESTIRAMIENTOS running

Buscaremos en cada estiramiento → Una máxima amplitud de movimiento

5 – 10'' vuelta a la calma

10'' por estiramiento

	Gemelos Retrasa una pierna y adelanta la cadera		**Soleos** Con la planta del pie apoyada, adelanta y flexiona las rodillas
	**Isquiosurales** Cuanta más extensión de rodilla, más estiramiento de la musculatura isquisural		**Movilidad de tobillo**
	Peroneo lateral Aproxima una pierna a tu pecho.		**Cuádriceps y psoas**
	Isquiotibiales Motor principal de la carrera, importante estirarlos		**Aductores e isquiotibiales** Avanza el tronco hacia delante con las piernas separadas
	Aductores Puedes ayudarte con los codos empujando hacia abajo.		**Extensores de la cabeza** Se trabajan durante la carrera
	Espalda		**Glúteo medio** Estiramos el piramidal, en el centro de los glúteos
	Tibial anterior		**Psoas iliaco** Importante estirarlo, se acorta con facilidad en corredores, se tiene que sentir tensión en la parte alta de la pierna atrasada.

	Ingles Sientate de cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo		**Flexores de la mano**
	Pectorales Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás		**Hombros** Estira los brazos lo máximo que puedas
	Triceps		