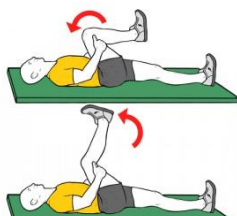


RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Volver al estado de forma anterior conlleva tiempo. **No tengas prisa!!!**. Aun queda mucho para que vuelvas a competir. Aprovecha este tiempo para trabajar tu forma física de una manera más específica. Tienes una buena oportunidad para “afinar” esos desajustes.
- ✓ Hazlo de manera **progresiva**, dosificando el tiempo de los entrenamientos de menos a más. Nuestro cuerpo tiene que volver a adaptarse.
- ✓ Ten presente que **NO** por querer correr más, vas a ponerte en forma antes. Se necesita un proceso para la adaptación de capacidades básicas como: La capacidad aeróbica, la fuerza, la movilidad, la flexibilidad, etc.
- ✓ Es importante realizar un buen calentamiento y la vuelta a la calma (utiliza el roller).
- ✓ Ten contacto, siempre que puedas, con la **pelota**. Adapta los ejercicios con el balón, para coger sensaciones. Utiliza la imaginación!!!.
- ✓ Puedes **combinar diferentes modalidades** para alcanzar la mejor forma. Alterna, bici, caminar (arena, montaña, asfalto), correr, nadar (cuando se pueda), Pueden convertirse en alternativas divertidas que, aparte de hacerte salir de la rutina, complementen el entrenamiento (teniendo en cuenta la situación actual).
- ✓ No olvides mantener una buena **hidratación**, no solo a la hora de realizar ejercicios sino durante tu día a día. Importantísimo al igual que la **alimentación**. ¡¡¡Todo suma!!!
- ✓ La **variabilidad** en los entrenamientos son claves para la progresión y una mejor adaptación a todos los cambios. Jugar, tanto con el tiempo, los ejercicios, la intensidad, la velocidad de ejecución, peso, etc., pero siempre empieza de menos a más. Recuerda que no hay prisa. Tenemos la posibilidad de trabajar con calma sobre tus puntos a mejorar y potenciar aun mas los fuertes para que la vuelta a la competición sea lo mas correcta posible.
- ✓ Haz cosas que te motiven.
- ✓ Recuerda que nos tienes para lo que necesites. Trabajamos por y para vosotras.

ESTIRAMIENTOS

Estiramiento de glúteo e isquiotibiales



Estiramiento del piramidal



Estiramiento de aductor



Estiramiento de cuádriceps de pie



Estiramiento de psoas zancada con rodilla apoyada



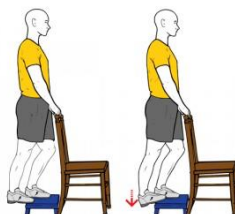
Estiramiento de psoas con zancada adelante



Estiramiento de la banda iliotibial



Estiramiento de gemelos de pie en escalón



Estiramiento de gemelo de pie



MOVILIDAD GENERAL

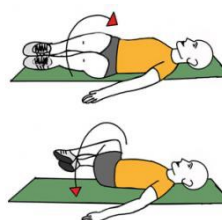
Rotación interna de cadera de pie con rodilla levantada



Rotación externa de cadera de pie con rodilla levantada



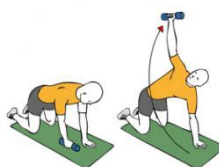
Rotación de caderas acostado boca arriba



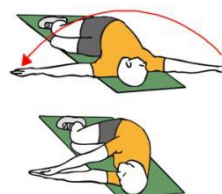
Giro de cintura con barra brazos estirados



Elevación lateral de mancuerna en cuadrupedia



Rotación de tronco tumbado boca arriba



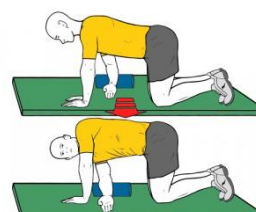
Movilización para dorsiflexión de tobillo



Rotación torácica en cuadrupedia



Estiramiento enhebrar aguja con roller foam



Estiramiento enhebrar aguja



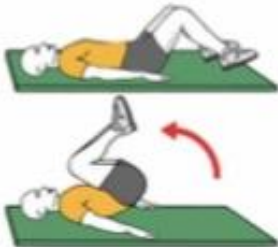
Rodar atrás encogido en el suelo



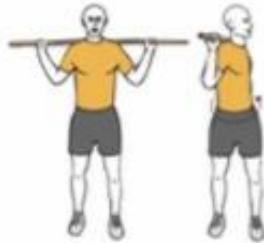
Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa



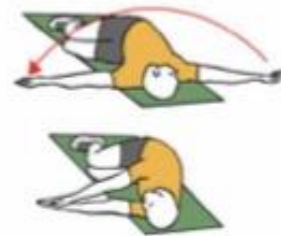
Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



Giros de cintura con barra o pica



Rotación de tronco tumbado boca arriba



Remo alternativo con poleas o gomas de pie



Rotación de caderas acostado boca arriba



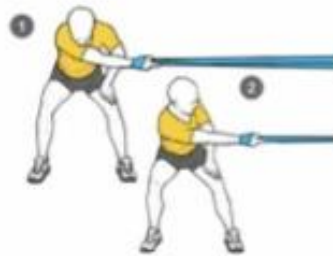
Patada frontal en equilibrio



Extensión de hombros asistida



Estiramiento lateral de hombro



Flexión de cadera y rotación de tronco

