

COUSAS A TER EN CONTA PARA REALIZAR O MEU QUECEMENTO

CÓMO DEBE REALIZARSE? (PAUTAS)

- Debe ser suave e progresivo para evita-la aparición da fatiga (cansazo).
- Cunha duración entorno os 10 minutos.
- Intentaremos mobilizar a maior parte dos grupos musculares e articulacións.
- Realizar as actividades en orde.

PARTES DUN QUECEMENTO XERAL:

1.- POSTA EN ACCIÓN: Nesta parte temos que facer dúas cousas

1.1.-Trote durante uns 5 minutos para comezar a “espertar a musculatura”.

1.2.- Exercicios xerais: Onde se mobilizan os principais grupos musculares mediante progresión (skipping, saltos, carreiras...).

- Exercicios de desprazamento: skippings, carreiras laterais, cariocas, torsións de cadeira, movementos de brazos en distintas direccións...
- Exercicios de forza: Calquera cousa que sexa ir ao/tocar o chan e levantarse.
- Exercicios de velocidade: Progresións.

2.- MOBILIDADE ARTICULAR: das principais articulacións seguindo un orde (de abaixo a arriba ou de arriba a abaixo). Nocellos, xeonllos, cadeira, columna vertebral, ombros, cónbados, pulsos, falanxes, pescozo.

3.- ESTIRAMENTOS DINÁMICOS: Dos principais grupos musculares. Preferentemente seguindo un orde tal e coma falabamos na mobilidade articular. Xemelgos, isquiotibiais, adutores, recto do abdome, peitoral, tríceps, trapecios.

NOTA: Finalizados os anteriores pódense tamén realizar exercicios de forza (flexións, abdominais, sentadillas,...10 repeticións a un ritmo rápido) co obxectivo de preparar o ton muscular.

COMO SABER SE REALIZAMOS BEN UN QUECEMENTO:

- Mirar se estou suando: isto indica que o meu corpo entrou en calor.
- Frecuencia cardíaca entorno as 140 pulsación/minuto: significa que meu sistema cardiovascular está activado.
- Preguntarse se se traballaron tódolos grupos musculares.
- Considerar se o número de exercicios foron suficientes e se a duración e intensidade foron as axeitadas.