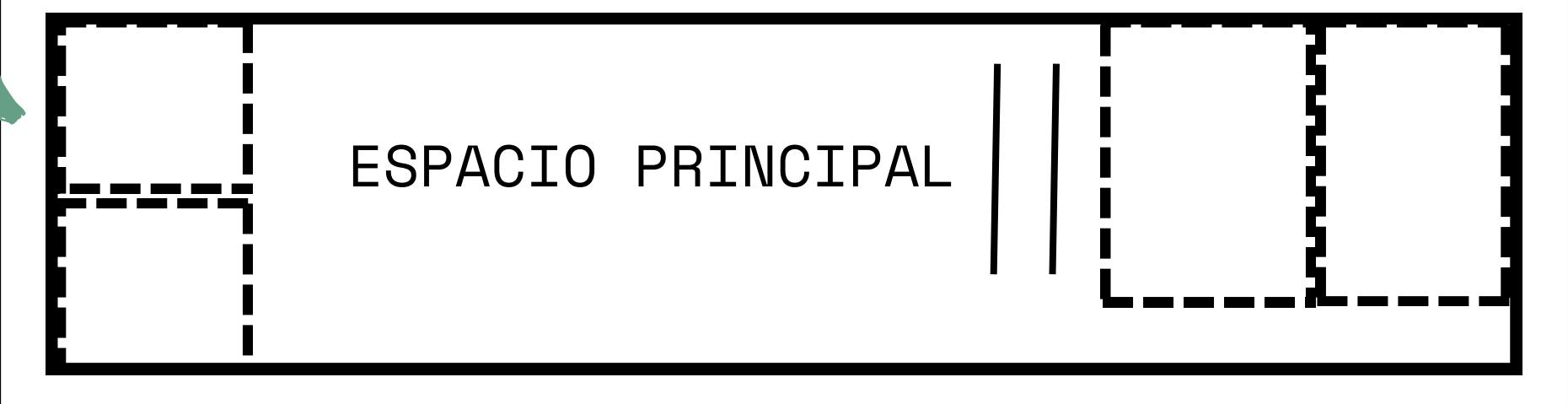


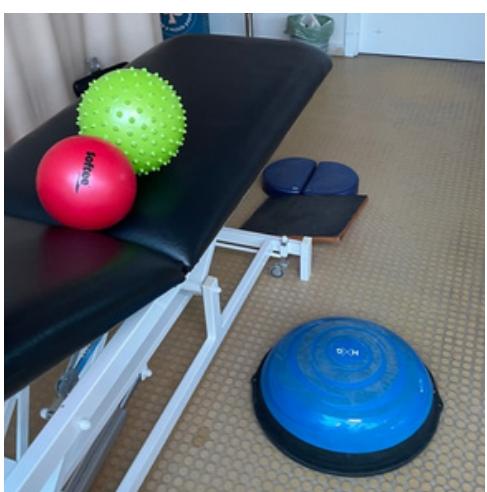
# MATERIAL GIMNASIO CS SEMINARIO



**KETTLEBELL**



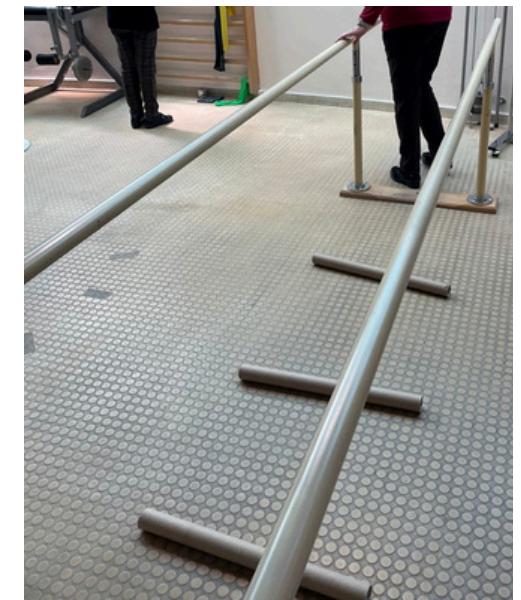
**BOSU/PLATAFORMAS INESTABLES**



**ESPALDERA**



**PARALELAS**



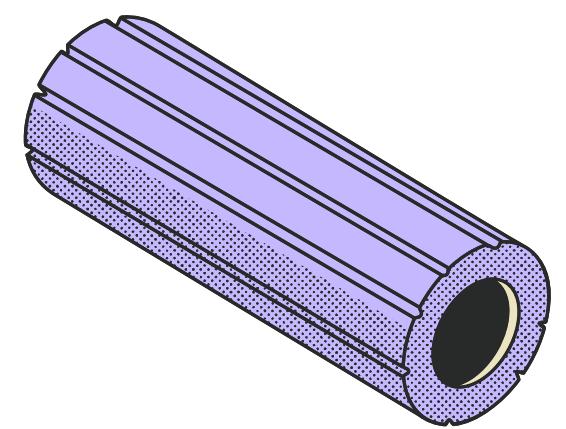
**ESTACIÓN MULTIFUNCIÓN**



**TRX**



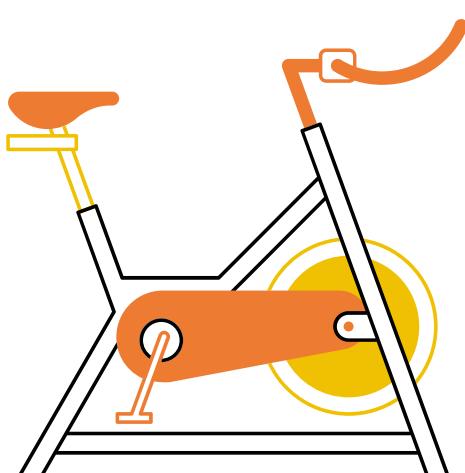
**CHURRO**



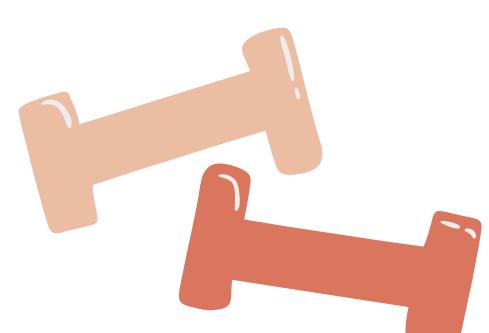
**THERABAND**



**BICICLETA ESTÁTICA**



**PESAS**





# EJEMPLO DE SESIÓN



## CALENTAMIENTO

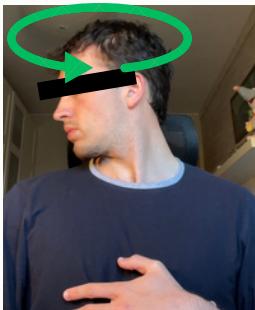
10 MIN



FLEX-EXT



FLEX LATERAL



ROTACIÓN



ELEVACIÓN-DESCENSO



FLEX-EXT

CERVICAL

HOMBRO

CODO



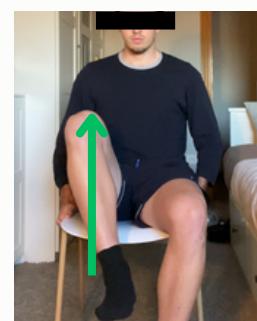
CIRCUNDUCCIÓN  
MUÑECA



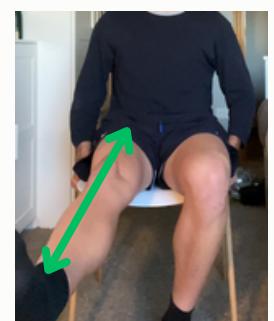
FLEX-EXT  
DEDOS



FLEX-EXT  
TRONCO



FLEXIÓN  
CADERA



FLEX-EXT  
RODILLA



FLEX-EXT  
TOBILLO

## PARTE PRINCIPAL

40 MIN

### EJERCICIO AERÓBICO

#### MARCHA ALTERNA

En este ejercicio, el participante flexiona la cadera llegando hasta los 90°. Al mismo tiempo contacta con la palma de la mano homolateral en la rodilla. Va alternando entre las dos piernas tratando de seguir un ritmo constante. Repite la secuencia hasta terminar la serie.



#### PASOS LATERALES

En este ejercicio, el participante realiza tres pasos laterales en un sentido y otros tres hacia el otro, y así sucesivamente. En cuanto a la técnica introdujimos ligera flexión de cadera y de rodilla. Repite la secuencia hasta terminar la serie.



## **JUMPING-JACKS**

En este ejercicio, el participante comienza con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo. A continuación, abre las piernas a la vez que sube los brazos por encima de la cabeza. Después, vuelven a la posición inicial. Repite la secuencia hasta terminar la serie.



## **SECUENCIA DE MOVIMIENTOS**

En este ejercicio, el fisioterapeuta iba marcando una secuencia de números alternos (1,2 y 3). Cada número correspondía a un movimiento:

- 1: sentadilla
- 2: flexión glenohumeral
- 3: peso muerto

Participante realiza el movimiento correspondiente al número mencionado por el fisioterapeuta hasta completar la serie.



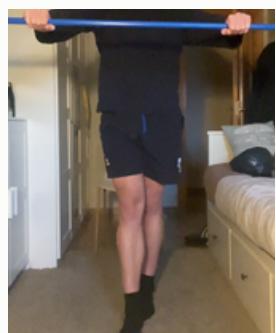
## **REM O**

En este ejercicio, el participante comienza con glenohumeral a 90° y codos extendidos, a continuación lleva los codos hacia flexión sin separarlos del tronco y glenohumeral a extensión. Repite la secuencia hasta terminar la serie.

## **EJERCICIO DE EQUILIBRIO**

### **TÁNDEM**

En este ejercicio, el participante realiza marcha en tandem (contacto punta-talón entre pies) en línea recta manteniendo el equilibrio. Una vez llega al final de la línea, vuelva al origen realizando el mismo ejercicio. Repite la secuencia hasta terminar la serie.



### **EJERCICIO CON BOSU**

En este ejercicio, el participante carga su peso corporal principalmente en pierna posterior. Por otro lado, sitúa pie anterior sobre la superficie inestable tratando de mantener el equilibrio hasta terminar la serie.



## **EJERCICIO DE FUERZA**

### **JALÓN AL PECHO**

En este ejercicio, el participante agarra la banda de resistencia con una anchura similar o superior a la de los hombros. Desde la posición de origen, con brazos extendidos y hombros en ligera abducción, se inicia el movimiento mediante una aducción y extensión de hombros, acompañado por una flexión de codos. Se repite la secuencia hasta terminar la serie.



## **R E M O**



En este ejercicio, el participante agarra la banda de resistencia anclada en un punto fijo. Partiendo desde una posición de origen con los brazos extendidos a la altura del pecho, se realiza una flexión de codos combinada con extensión de hombro. Se repite la secuencia hasta terminar la serie.

## **S E N T A D I L L A C O N T R X**



En este ejercicio, el participante agarra la banda de resistencia/TRX anclada en un punto fijo. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros. Desde la posición de origen, se flexionan caderas y rodillas de forma simultánea (como si nos fuéramos a sentar en la silla). Se repite la secuencia hasta terminar la serie.

## **E X T E N S I Ó N D E T R I C E P S**



En este ejercicio, el participante agarra la banda de resistencia que pasa por detrás de su espalda desde ambos extremos. Desde una posición inicial con los codos flexionados, el paciente llevará sus codos a extensión haciendo un empuje anterior. Se repite la secuencia hasta terminar la serie.

## **C U R L D E B Í C E P S**



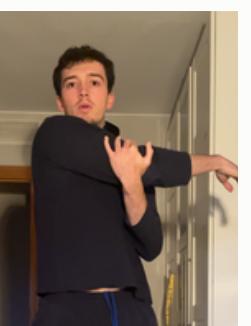
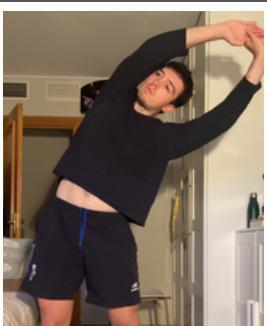
En este ejercicio, el participante agarra la banda de resistencia desde un extremo (el otro está fijo en el suelo). Con el brazo a lo largo del cuerpo, partirá desde una posición inicial con el codo extendido hacia la flexión de codo.

## **C A R A C T E R Í S T I C A S D E L A P A R T E P R I N C I P A L :**

1. EJERCICIOS ADAPTADOS A LA CAPACIDAD DE CADA PARTICIPANTE.
2. SUPERVISIÓN DEL PROGRAMA POR LA PRESENCIA DE VARIOS FISIOTERAPEUTAS.
3. VARIEDAD EN LAS SESIONES (INTRODUCCIÓN DE EJERCICIOS DIVERSOS, NUEVOS ESTÍMULOS, CAMBIOS EN LA DINÁMICA, ETC.)

## **V U E L T A A L A C A L M A**

**10 MIN**



**C E R V I C A L**

**T R O N C O**

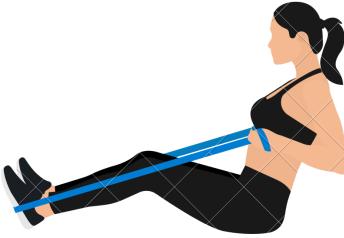
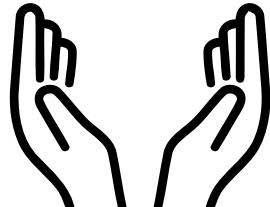
**E E S S**

**E E I I**

# TABLA DE EJERCICIOS EN CASA

## LEYENDA

- ROJO: AERÓBICO
- AMARILLO: EQUILIBRIO
- AZUL: FUERZA
- VERDE: COORDINACIÓN

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS
	<b>Marcha en el sitio, flexionando las caderas 90 ° y manteniendo un ritmo constante</b>	2 series de 1 minuto
	<b>Pasos laterales, 3 hacia la derecha y 3 hacia la izquierda. Manteniendo un ritmo constante</b>	2 series de 1 minuto
	<b>Mantener equilibrio a la pata coja. Importante tener algún apoyo cerca</b>	2 series de 30 s cada pierna
	<b>Remo con banda elástica. En sedestación/ de pie (fijando banda a punto seguro)</b>	3 series de 8 repeticiones
	<b>Sentadillas. Podemos situar silla detrás para tener más seguridad</b>	3 series de 8 repeticiones
	<b>Flexión de codos, utilizando botellas de agua (0.5-1 L). Importante mantener codos en contacto con el tronco</b>	3 series de 8 repeticiones
	<b>1. Palmas en los muslos 2. Palmas con las manos 3. Palma muslo derecho 4. Palma muslo izquierdo</b>	1 serie de 1 minuto
	<b>Lanzar pelota con la mano hacia arriba y recoger con la misma mano, luego cambiar a la otra mano</b>	1 serie de 1 minuto

ANTES DEL EJERCICIO: CALENTAMIENTO 5-10 MIN

DESPUÉS DEL EJERCICIO: VUELTA A LA CALMA 5-10 MIN