

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

FISIOCOSTAL - UMH

INTRODUCCIÓN

Prevención en Costaleros

Este proyecto surge de la necesidad de prevención de lesiones y patologías en el colectivo de costaleros y costaleras. Durante los días de ensayo y Semana Santa se ven sometidos a un gran esfuerzo físico en un momento concreto, movimientos bruscos, mantenimiento de postura durante largos periodos y levantamiento de cargas pesadas.

La prioridad de esta guía consiste en aprender y concienciar a los costaleros de la importancia de realizar un entrenamiento antes de someterse a estos esfuerzos.

Deben ser conscientes en todo momento de qué zona corporal utilizan para llevar a cabo dichos esfuerzos y de la respiración. No sólo durante los días de Semana Santa, también ante cualquier

acción/movimiento realizado en sus vidas diarias.

**SIEMPRE EXPULSAR EL
AIRE ANTE UN
MOVIMIENTO O ESFUERZO.
LA FUERZA SE TRASMITE A
PARTIR DE LAS PIERNAS.
MANTENER ESPALDA
RECTA**

Objetivo

El objetivo principal es educarles en salud, aportándoles las herramientas necesarias para que ellos mismos puedan aplicar y transmitirlos en un futuro. Así mismo, contribuir a la prevención de lesiones, disminuir la incidencia de posibles patologías y optimizar su forma física.

Trabajaremos la musculatura de las piernas para la "levantá" y "arriá". Fortaleceremos la musculatura de hombros y cuello. Daremos estabilidad y protección a la zona abdominal y lumbar. Todo ello acompañado de una correcta respiración.

La secuencia de entrenamiento está dividida en: fase de calentamiento, fase de fortalecimiento-estabilización, y fase de estiramiento.

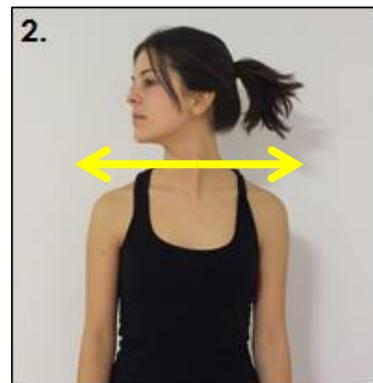
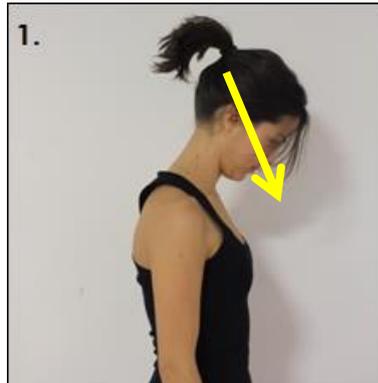
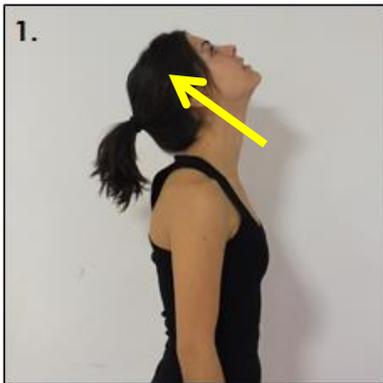
Se recomienda realizar el entrenamiento 3 veces por semana como mínimo. Si coincide con un día de ensayo o con los días de Semana Santa, realizar la fase de calentamiento previo al ensayo o procesión, y al finalizar, llevar a cabo la fase de estiramientos (nos saltamos la fase de fortalecimiento).

FASE DE CALENTAMIENTO

Hay que preparar previamente la musculatura para realizar un trabajo posterior

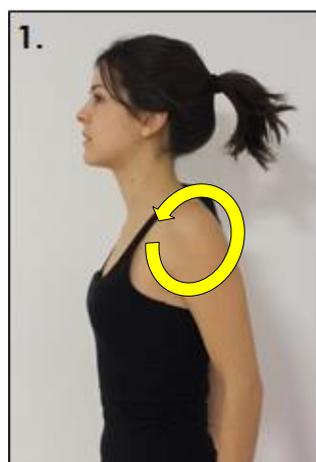
Movimientos de cuello: 10 repeticiones cada movimiento. Realizarlos lentamente. Tomar aire en un sentido, y soltar en el sentido contrario.

1. Decimos SI con la cabeza.
2. Continuamos con el NO.
3. Inclina a la izquierda y a la derecha, llevando la oreja derecha al hombro derecho y la oreja izquierda al hombro izquierdo.
4. Semicírculo con la cabeza.



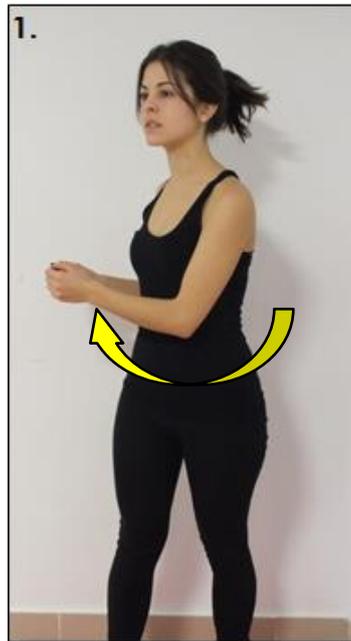
Movimientos de hombro: 10 repeticiones cada movimiento. Movimientos amplios y lentos. Tomar aire al subir los hombros y soltarlo al bajar.

1. Dibujamos círculos con los hombros hacia delante
2. Lo mismo en sentido contrario, llevar los hombros hacia atrás



Movimientos de cadera: 10 repeticiones cada movimiento.

1. Girar el tronco hacia la derecha e izquierda.
- *No hacer rebote al final del movimiento.
2. Círculos amplios con la cadera en ambos sentidos.



Movimiento de piernas: 10 repeticiones cada pierna. Tomar aire al bajar y soltarlo al subir la pierna.

1. Llevar la rodilla hacia el techo y luego hacia fuera.



Movimiento de tobillos: 10 repeticiones con cada pie, en un sentido y en el otro.

1. Dibujar un círculo con los tobillos. Punta de los dedos en el suelo, el movimiento se realiza con el tobillo



FASE DE FORTALECIMIENTO, ESTABILIZACIÓN Y FLEXIBILIZACIÓN

Vamos a fortalecer y dar estabilidad en diferentes zonas del cuerpo.

Lomo de gato: flexibilización de la columna. Realizar 10 repeticiones. Combinar los movimientos de gato enfadado-gato relajado. Colocarse a cuatro patas: manos debajo de los hombros y rodillas bajo la cadera.

1. Gato "erizado": soltamos el aire a la vez que llevamos la espalda y el ombligo hacia el techo. Meter la cabeza entre los brazos; intentamos imitar a un gato cuando se enfada.
2. Gato "relajado": cogemos el aire a la vez que intentamos llevar la barriga y el ombligo al suelo, levantar cabeza con mirada al frente.



Estabilización de la espalda: 10 repeticiones cada movimiento. Tomar aire en el momento de bajar la pierna/brazo y soltar el aire al elevarlos.

1. Levantar brazo derecho junto la pierna izquierda a una altura similar, en prolongación con la espalda.
2. Levantar brazo izquierdo junto la pierna derecha. Igual que en la anterior.
3. Misma postura que antes, pero en este caso mantenemos la posición durante 5-10 segundos. Repetimos 10 veces.



**La cadera y el tronco no deben girarse o caer hacia los lados cuando levantemos el brazo o la pierna. Si se realiza más despacio, más difícil es el ejercicio, sin embargo tiene mayor efecto terapéutico. Cuidado con la respiración, no aguantar el aire.*

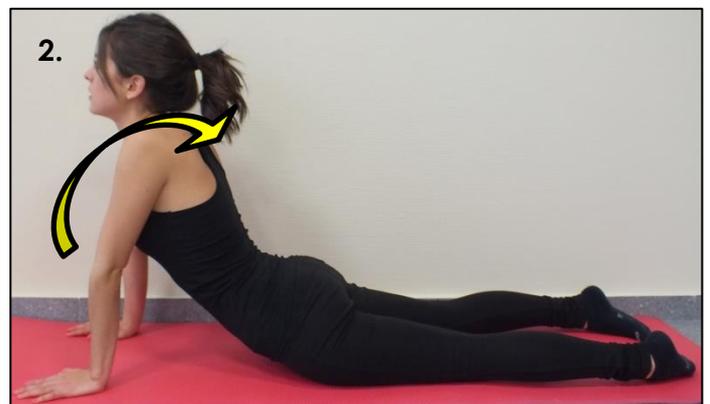
Abdominal isométrico: mantener cada postura entre 5-10 segundos y repetir 10 veces cada una.

1. Plancha con apoyo de rodillas y codos. La espalda debe quedar alineada.
2. Plancha con apoyo de pies y codos. La espalda debe quedar alineada.
3. SÓLO si se tiene dificultad para realizar las posturas 1. Y 2. colocarse boca arriba con la mano debajo de la espalda e intentaremos aplastarla mientras se expulsa el aire.

**Tratar que el abdomen no caiga hacia el suelo, que no aumente la curva lumbar.*



Postura del mahometano (1) y/o postura en extensión (2): realizar cuando haya molestias en la zona baja de la espalda. Hacer una postura u otra postura dependiendo con cual notéis más alivio. Mantener hasta disminuir las molestias



Isométricos de cuello: hacer fuerza 6 segundos y después relajar 12 segundos. 5 repeticiones en cada sentido.

1. Extensión de cabeza. Ejercer fuerza en el sentido que señala la flecha amarilla.
2. Inclinación lateral de cabeza.
3. Flexión de cabeza.



**Respirar lentamente, no aguantar el aire. Los pies se colocan separados uno de otro como mínimo a la altura de la cadera. Mantener el cuerpo y el cuello alineados. Empujar sólo con la cabeza.*

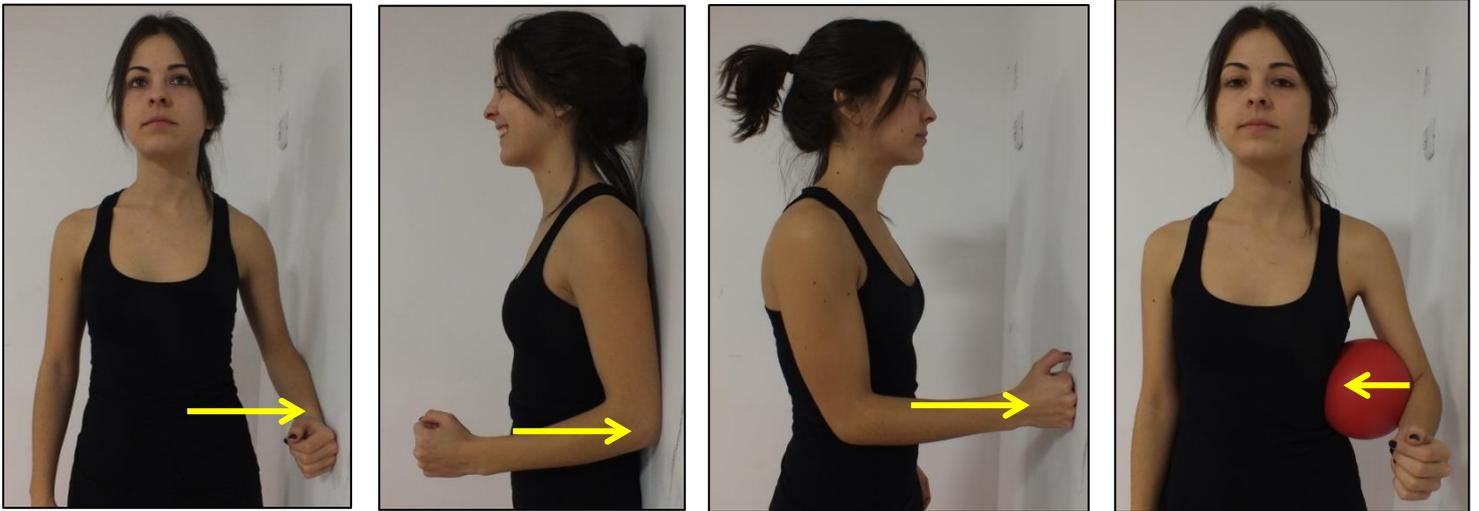


Errores más comunes:

- Piernas cerradas.
- Ejercer la fuerza partiendo con la cabeza ya inclinada, flexionada o hacia delante.
- Falta de alineación en cuerpo-cabeza.
- Ejercer la fuerza con el cuerpo.

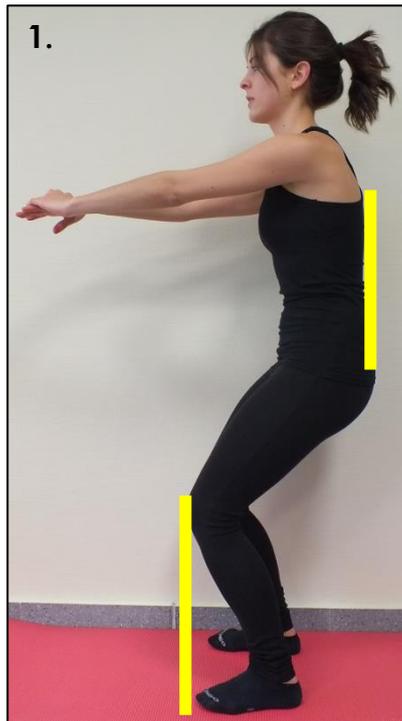
Isométricos de hombro: 6 segundos empujamos-12 segundos relajamos. 5 repeticiones por movimiento y brazo. Tomar aire durante la relajación y soltarlo al realizar la fuerza.

Seguir los mismos pasos que el ejercicio anterior, colocando el brazo flexionado.



Sentadillas: 10 repeticiones con cada variedad. Podemos realizar el ejercicio bajando y subiendo despacio, bajando despacio y subiendo rápido, bajando y subiendo rápido. Controlar la respiración. En la "levantá" soltar el aire en SUBIR, en la "arriá" soltar el aire al BAJAR. Soltar el aire SIEMPRE ante un esfuerzo

1. Simétricas: nos colocamos con las piernas abiertas y los pies a la altura de nuestras caderas. Bajamos y subimos con la espalda recta hasta donde podamos. Las rodillas no tienen que quedar por delante de los pies.
2. Sentadillas asimétricas: nos colocamos con una pierna adelantada y bajamos y subimos con la espalda recta.

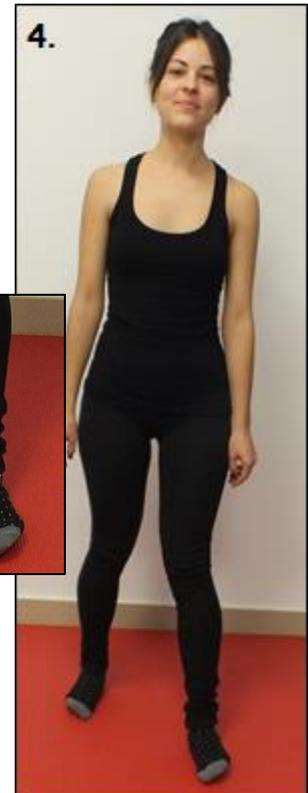


Otros ejercicios para fortalecer la musculatura de las piernas:

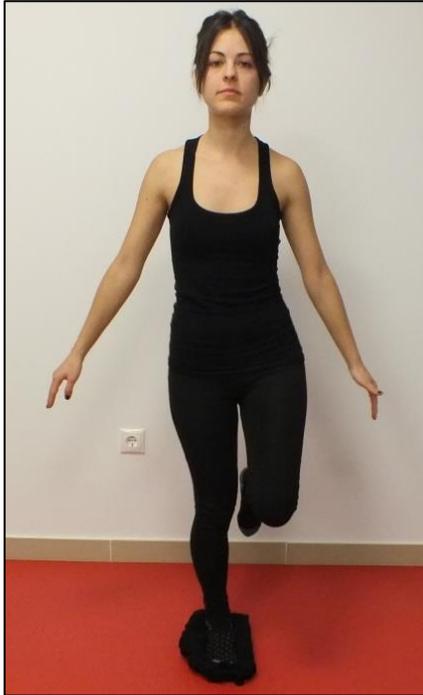
1. Llevar la rodilla al techo y los dedos de los pies apuntando al techo. (10 repeticiones)
2. Subir y bajar escaleras.

Musculatura de tobillo: caminar durante 1 minuto con cada posición.

1. Caminar de puntillas.
2. Caminar de talones
3. Caminar con la parte externa del pie.
4. Caminar con la parte interna del pie.



Pata coja y disequilibrios: podemos realizarlo de manera individual intentando tocar las cuatro esquinas de la habitación o con un compañero cogidos de la mano y tirar uno del otro con el objetivo de buscar el "desequilibrio-equilibrio". Realizar durante 1 minuto con cada pierna. Para dificultar el ejercicio colocar una toalla bajo el pie o simplemente cerrar los ojos.



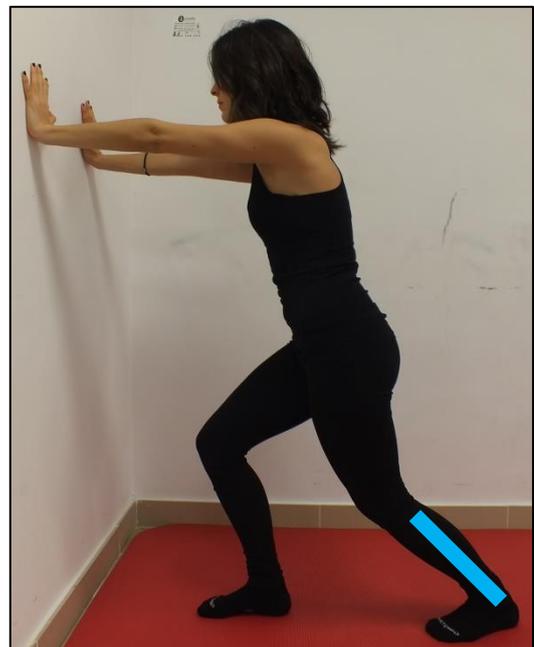
FASE DE ESTIRAMIENTOS

Importante para disminuir el tono muscular y evitar sobrecargas musculares.

Estiraremos durante 15-20 segundos cada músculo y lo repetiremos 3 veces.

1. **Gemelos:** Nos colocamos frente a una pared con una pierna adelantada y la otra pierna extendida, sin separar la el talón del suelo trasladamos nuestro peso hacia delante.

2. **Sóleo:** igual que el anterior pero flexionamos la rodilla que teníamos extendida.



3. **Cuádriceps:** nos cogemos el pie de la pierna a estirar y llevamos el pie hacia arriba. Empujar con la cadera hacia delante y rodilla hacia atrás.

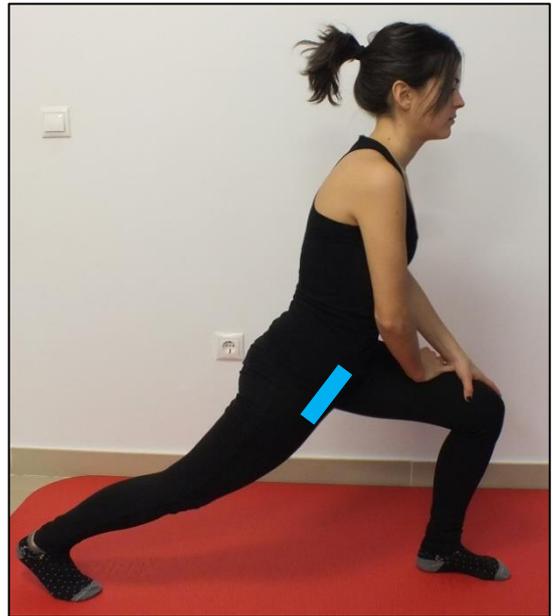
**No se debe separar las piernas ni sacar barriga.*



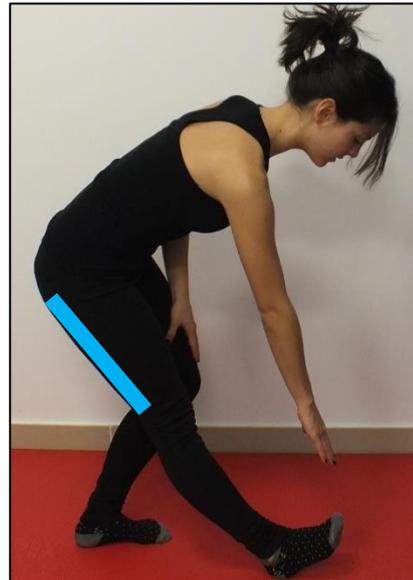
4. **Aductores:** abrimos las piernas y trasladamos nuestro peso hacia el lado contrario que queremos estirar.



5. **Psoas:** adelantamos una pierna y la flexionamos y la otra la dejamos extendida detrás.



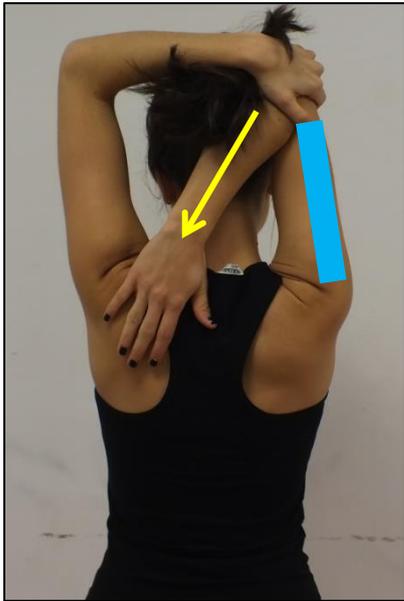
6. **Isquiotibiales:** nos intentamos tocar el pie de la pierna a estirar. Mantener espalda recta. Llevar el culo hacia el techo "Culo en pompa".



7. **Lumbares:** tocamos los pies con nuestras manos. Las rodillas se flexionan. Lo primero que bajamos es la cabeza. Subir poco a poco tras el estiramiento.



8. **Tríceps:** Pasamos el brazo que queremos estirar por detrás de la cabeza llevando la mano hacia la paletilla contraria, y con la otra mano sujetamos el codo y tiramos.



9. **Trapezio superior:** inclinamos la cabeza hacia el lado contrario que queremos estirar y nos la sujetamos con nuestra mano. La mano que queda libre la intentamos tocar el suelo.



10. **Elevador de la escapula:** inclinamos la cabeza como si nos quisiéramos ver la axila del lado contrario al que vamos a estirar, nos sujetamos la cabeza con le brazo al que miramos. Con la mano que queda libre intentamos tocar el suelo.

