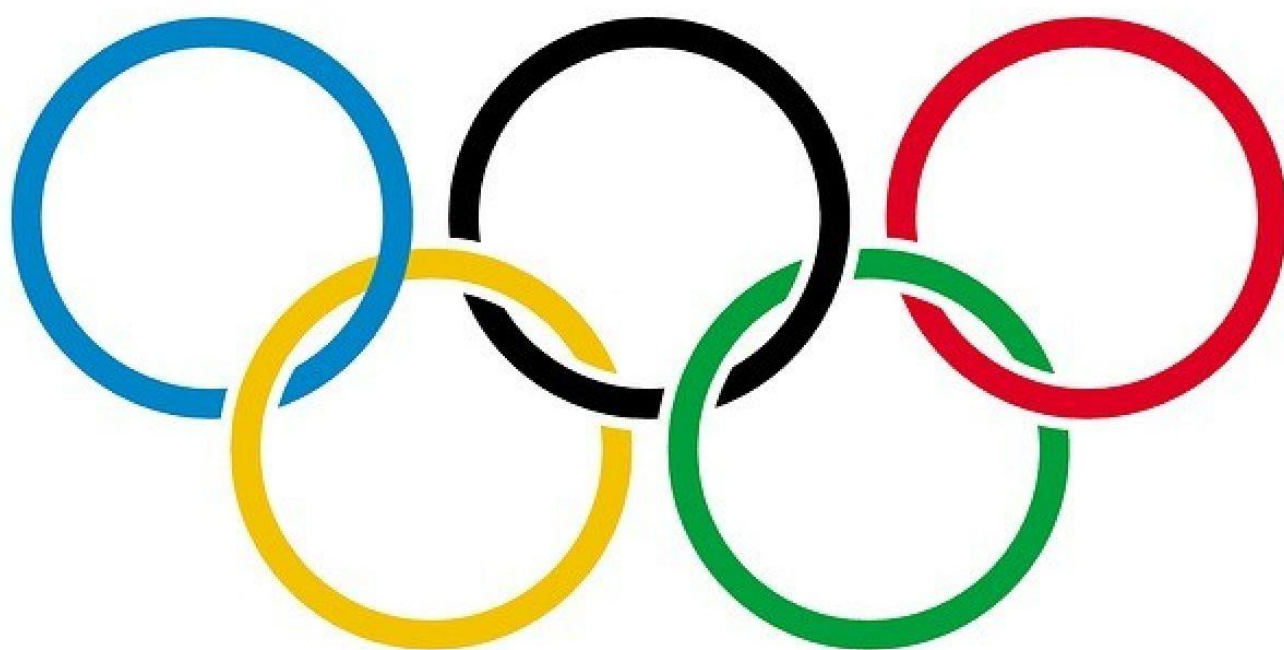


OLIMPIADAS DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y ESPALDA SANA 2020



Del 18 al 22 de mayo

Centros Municipales de Mayores de Villaverde

A por ello, ¡valiente!

Paso 1: Calentamiento (cada día antes de los retos)

Fases del CALENTAMIENTO GENERAL

Los ejercicios de una calentamiento general deben realizarse en el siguiente orden:

1. **INICIO:** trote suave para activar los sistemas cardiovascular y respiratorio. Aumentamos nuestra temperatura muscular.
2. **ARTICULACIONES:** rotaciones de las articulaciones para movilizar todos aquellos elementos que las unen (ligamentos, tendones...).
3. **MÚSCULOS:** estiramientos para alargar nuestros músculos de forma que podamos ejercer más fuerza con ellos y evitar que se lesionen.
4. **ACTIVIDAD FINAL:** ejercicios de más intensidad (flexiones de brazos, abdominales, saltos, persecuciones...)



Antes de cada reto además de estos cuatro puntos, se recomienda también caminar y/o trotar unos minutos de nuevo, masajear tranquilamente los músculos y dedicar otro tiempo breve a realizar respiraciones profundas.

Paso 2: Los 2 retos diarios (Un poco más abajo los tienes detallados por día y actividad)

Paso 3: Estiramiento (realizar cada día tras haber intentado/superado los retos)

Estiramientos:



Gemelos



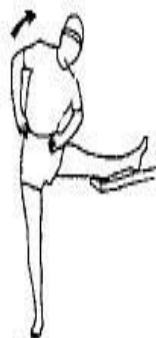
Sóleo



Psoas



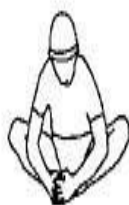
Isquiotibiales



Aductores



Aductores



Aductores



Cuádriceps



Glúteos



Tríceps

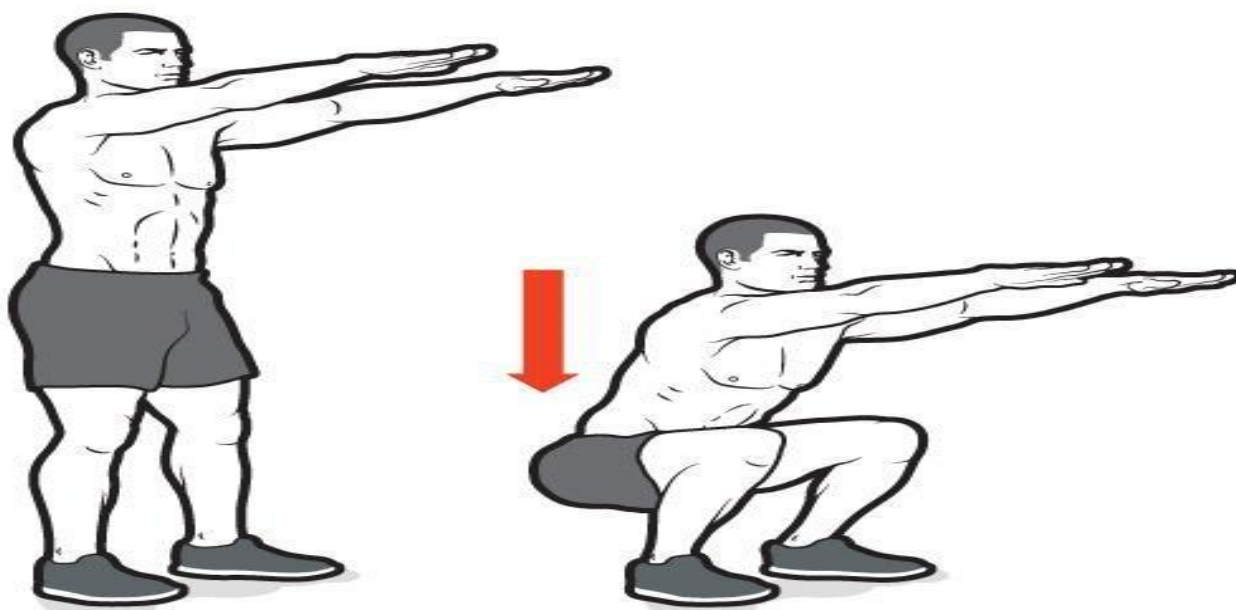


Pectorales

DIA 18 DE MAYO

RETO DE GIMNASIA:

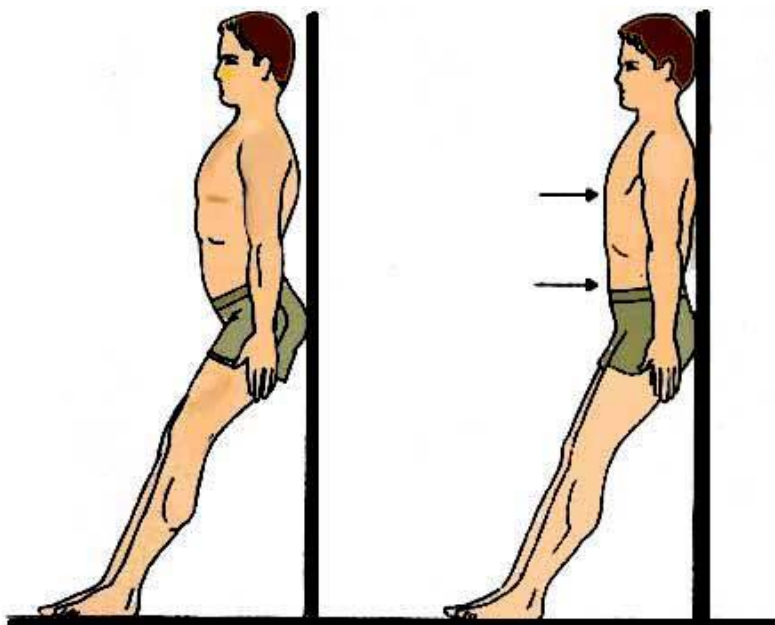
Realizar sentadillas correctamente



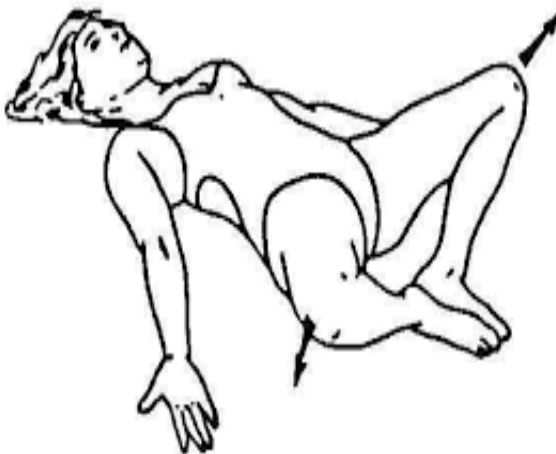
- **Nivel bajo:** 10 repeticiones
- **Nivel medio:** 20 repeticiones
- **Nivel alto:** 30 repeticiones

RETO DE
ESPALDA SANA:

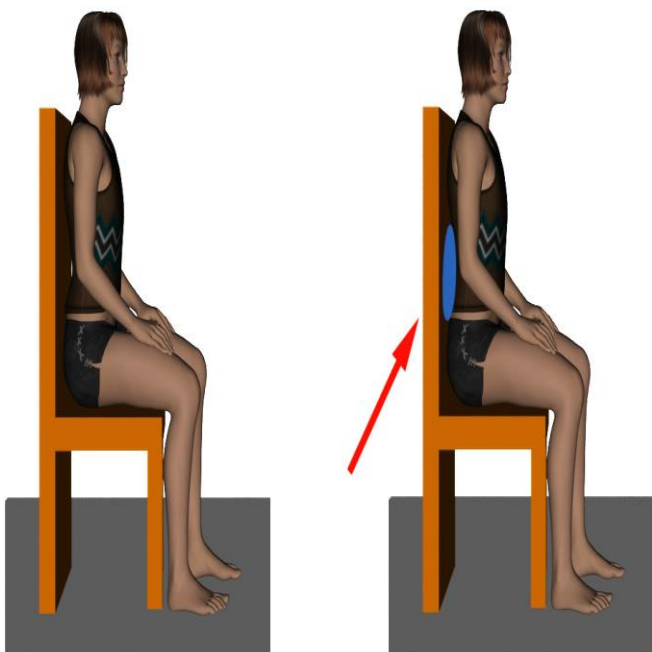
- **Nivel bajo:** Fijar la posición segunda (pegados/as a la pared) de 15 a 30 segundos.



- **Nivel medio:** Practicar esta posición 15-30 segundos

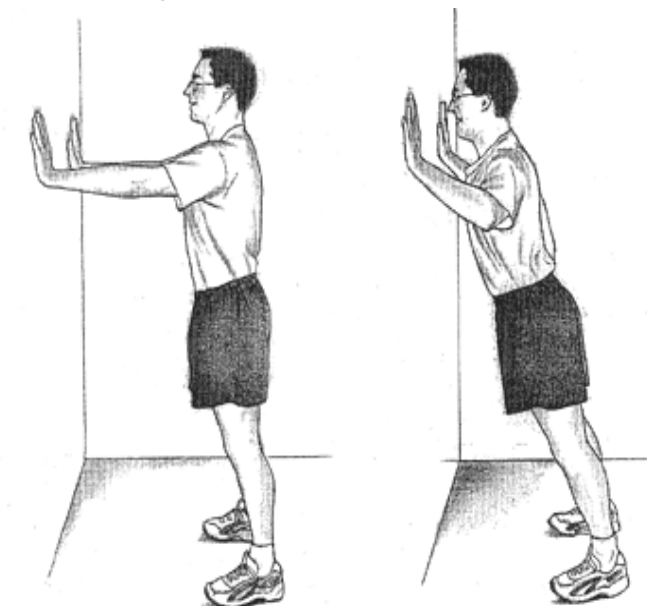


- **Nivel alto. Mantener la postura segunda 15-30 segundos**



DIA 19 DE MAYO**RETO DE GIMNASIA:** Realizar flexiones correctamente

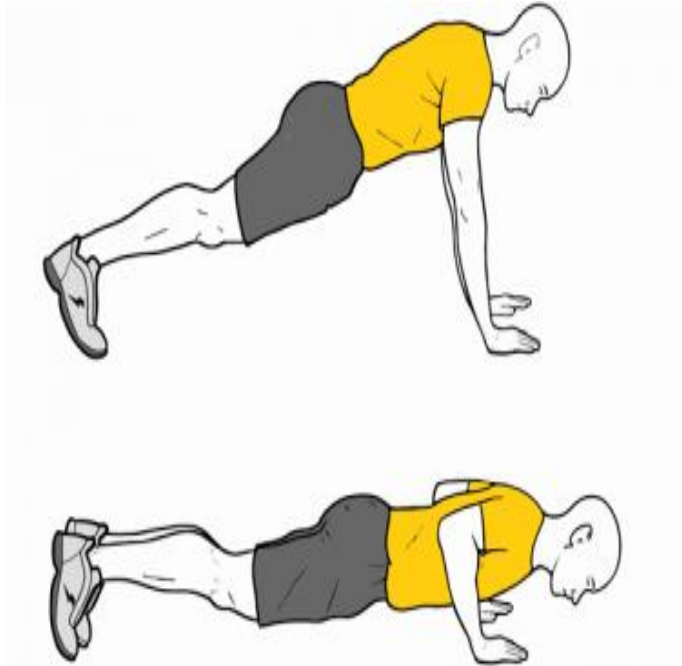
- **Nivel bajo:** 15 repeticiones en la pared



- **Nivel medio:** 15 repeticiones en silla.

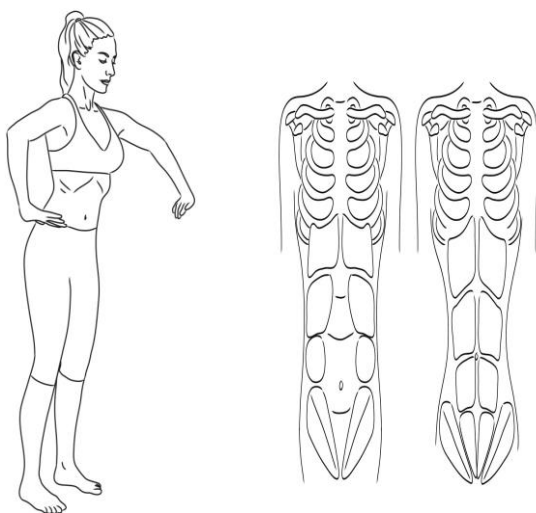


- **Nivel alto:** 10 repeticiones en suelo



RETO DE ESPALDA SANA:

- **Nivel bajo:** Contraer abdomen 15 segundos



- **Nivel medio:** mantener esta posición 15-30 segundos

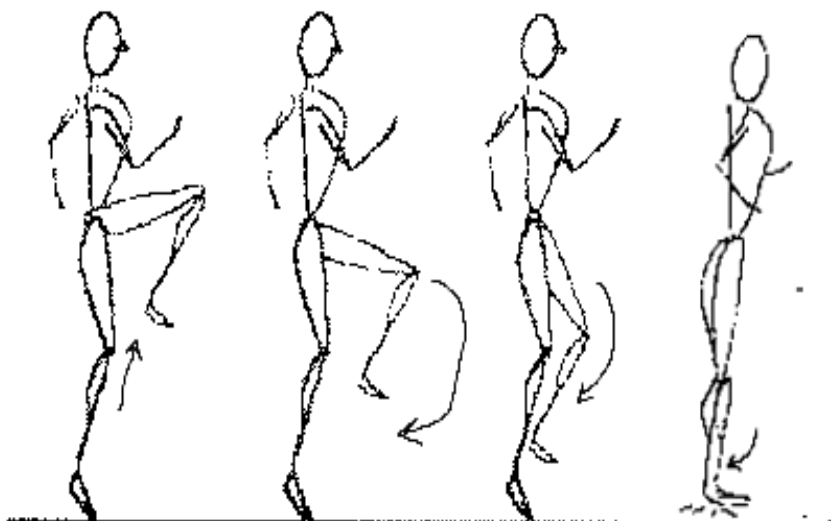


- **Nivel alto:** mantener esta posición 15-30 segundos



DIA 20 DE MAYO**RETO DE GIMNASIA**

Nivel bajo: 30 segundos sin dejar de tocar el suelo con un pie.

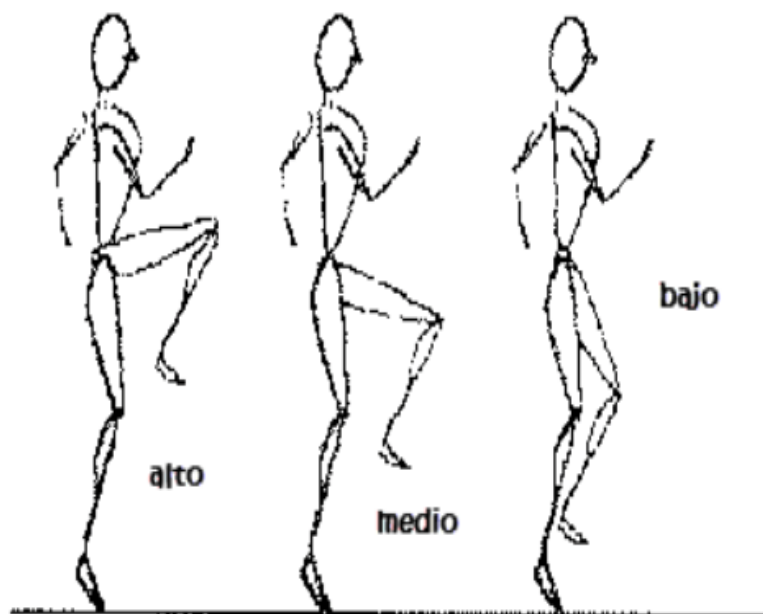


- **Nivel medio:** 30 segundos subiendo más las rodillas, habiendo siempre un pie en el suelo



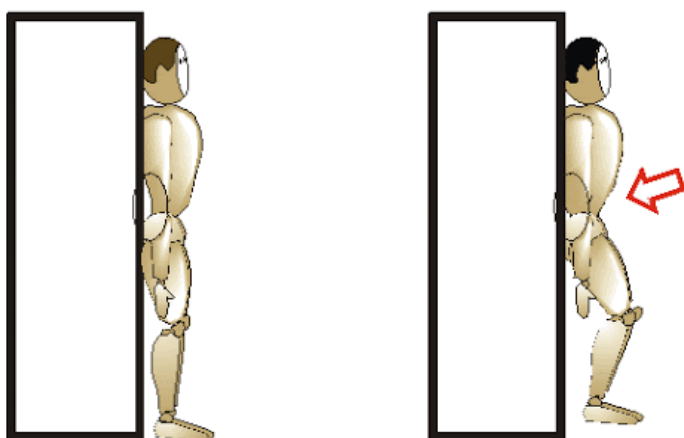


- **Nivel alto:** 30 segundos subiendo las rodillas a la altura del pecho pudiendo hacerlo sin tener siempre un pie en el suelo

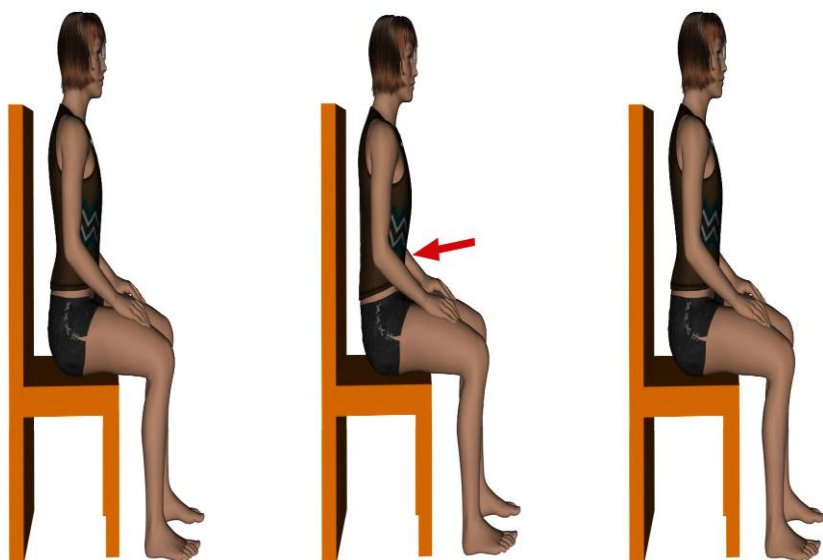


RETO DE ESPALDA SANA:

Nivel bajo: Posicionar la región lumbar en su totalidad en un plano recto y volver a dejar la zona lumbar relajada. 30 repeticiones



- **Nivel medio:** Realizar la siguiente secuencia 20 veces.

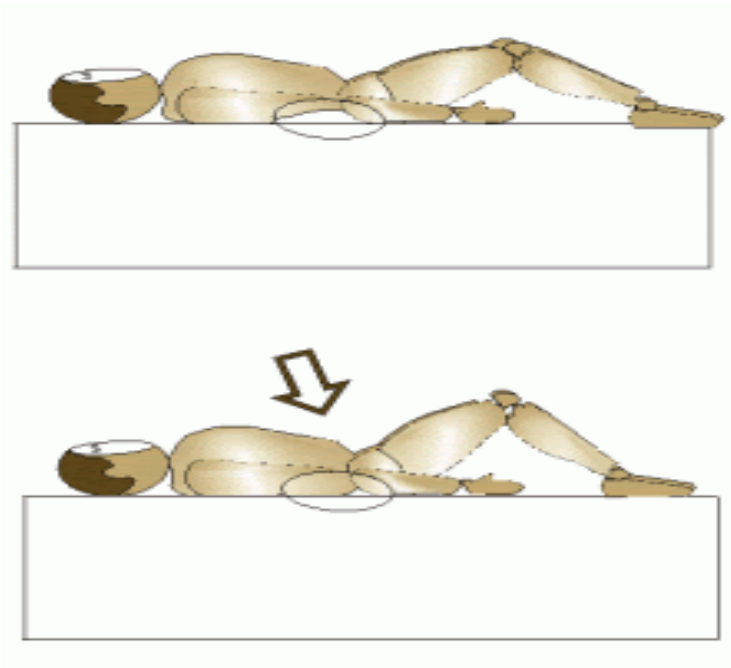


REPOSO

BÁSCULA

REPOSO

- **Nivel alto:** reproducir el movimiento de la imagen. 15 repeticiones





distrito
villaverde

MADRID

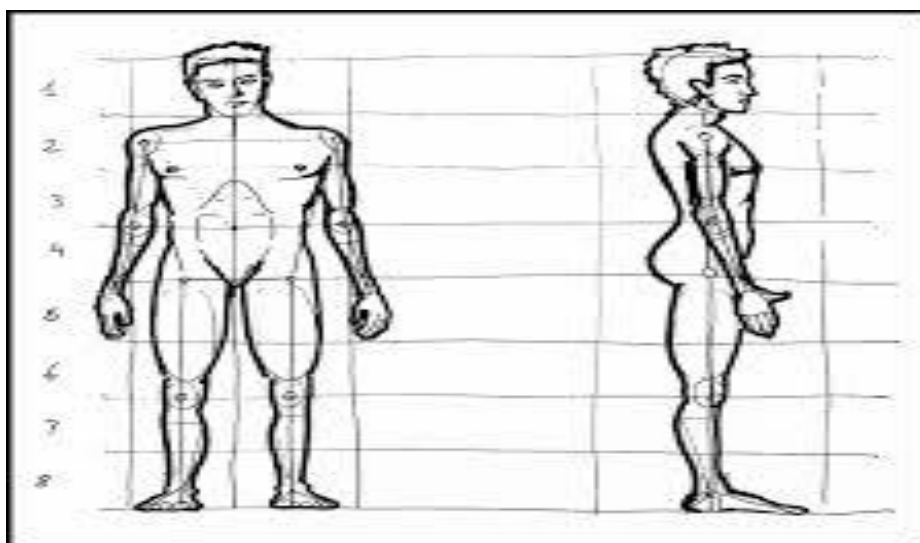
Departamento de
Servicios Sociales

DIA 21 DE MAYO

RETO DE GIMNASIA:

Por seguridad realizarlo **siempre teniendo cerca un punto de apoyo**
(silla, pared, etc)

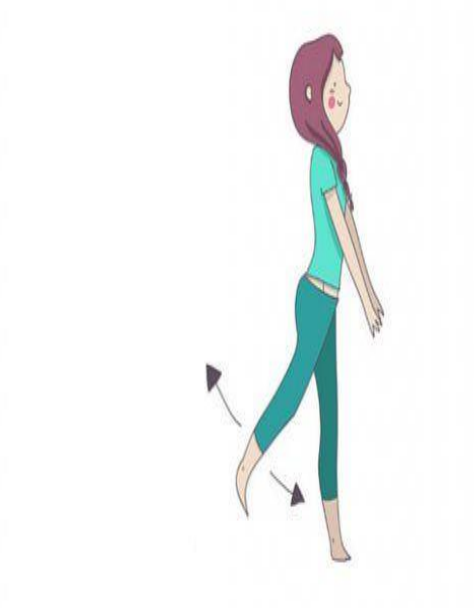
POSICIÓN INICIAL PARA LOS TRES NIVELES:



- **Nivel bajo:** Elevar pierna recta hacia adelante y volver a poyarla. 5 repeticiones por pierna



- **Nivel medio:** Elevar una pierna recta hacia atrás y volverla a poner en posición inicial. 10 repeticiones con cada pierna.



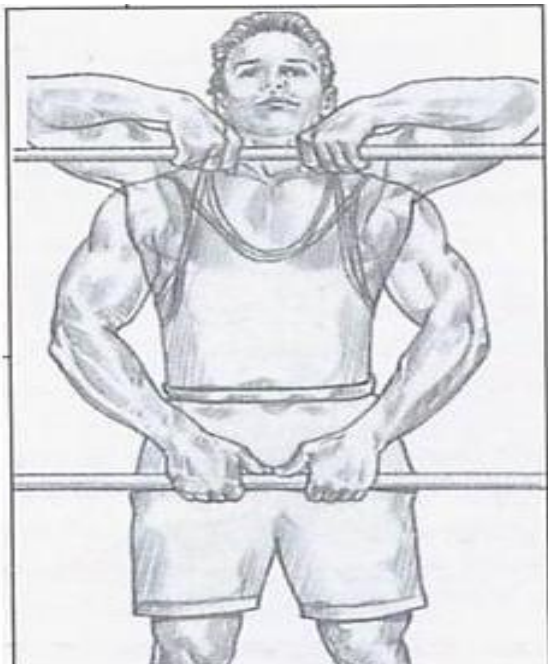
- **Nivel alto:** Balancear la pierna pasando por la posición inicial. 10 repeticiones.





RETO DE ESPALDA SANA:

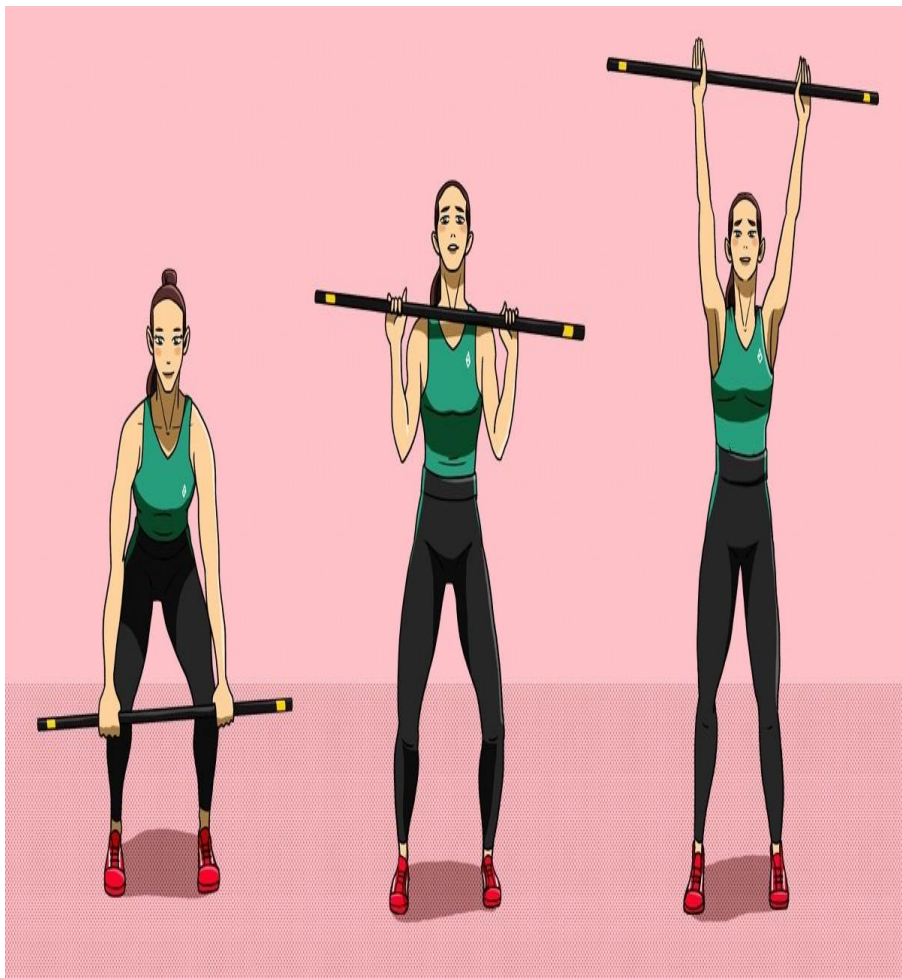
- **Nivel bajo:** Con una pica o un palo de barredor o fregona, realizar el siguiente movimiento 30 veces



- **Nivel medio:** movimiento de imagen inferior 30 repeticiones



- **Nivel alto:** Secuencia de imagen inferior. 30 repeticiones



DIA 22 DE MAYO***RETO DE GIMNASIA:***

Realizar los movimientos lenta y correctamente.

Nivel bajo: (10 repeticiones)

- **Nivel medio: (15 repeticiones)**



- **Nivel alto: (20 repeticiones).** Tumbado/a levanta pierna izquierda y lleva hacia el pie tu mano derecha. Después cambia.





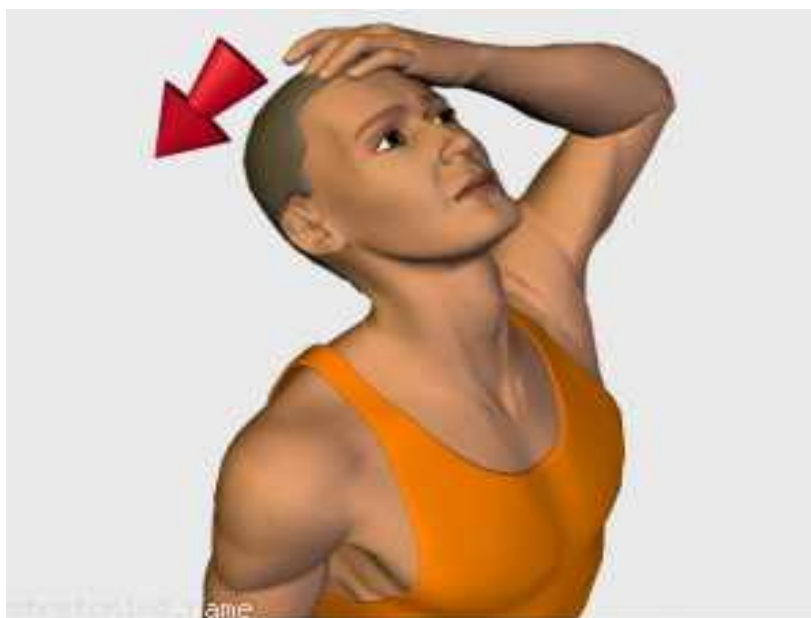
distrito
villaverde

MADRID

Departamento de
Servicios Sociales

RETO DE ESPALDA SANA:

Todos los niveles: Fijar cada posición de 15 a 30 segundos. Sin llegar a sentir dolor.

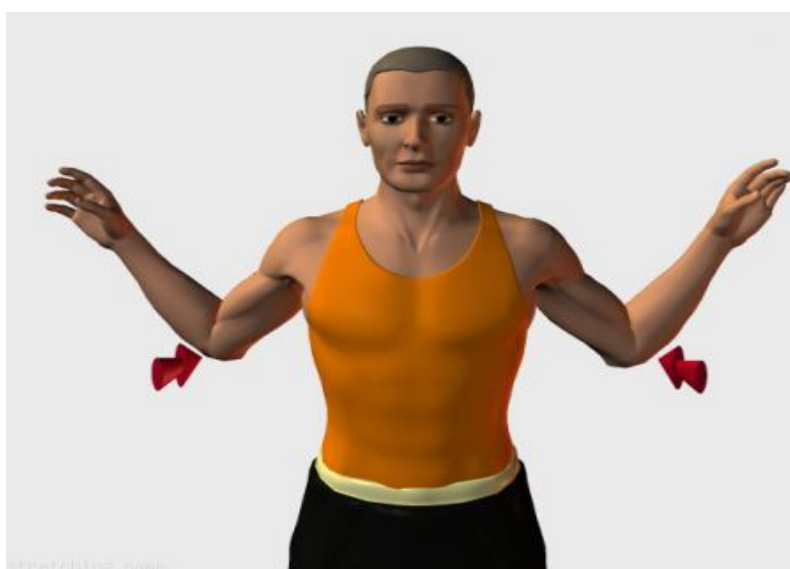
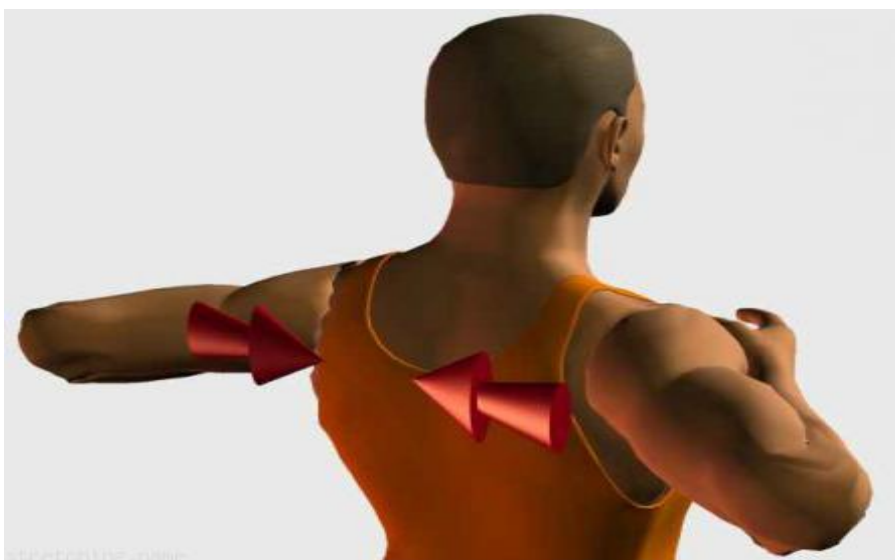




distrito
villaverde

MADRID

Departamento de
Servicios Sociales

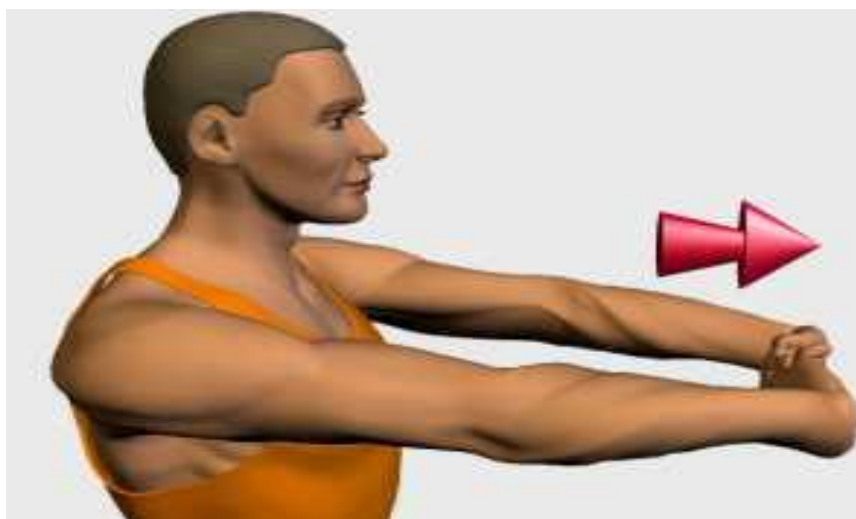




distrito
villaverde

MADRID

Departamento de
Servicios Sociales

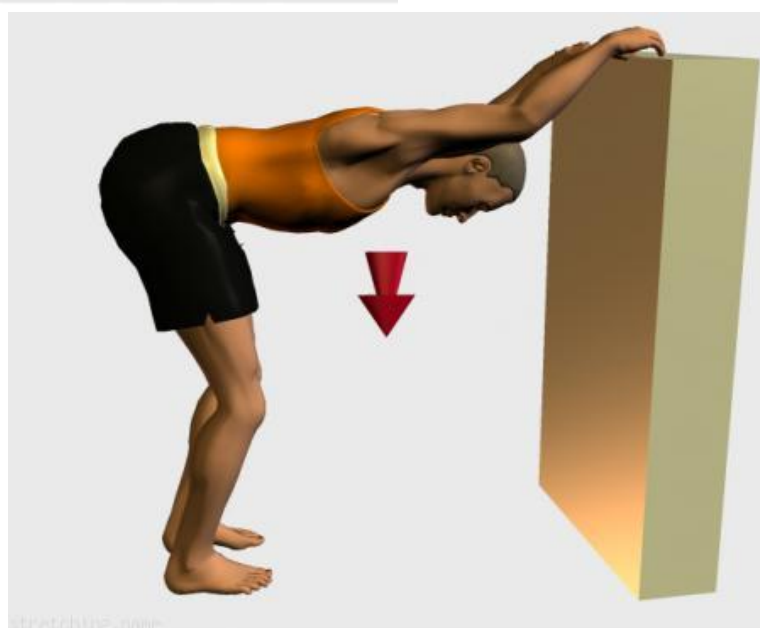
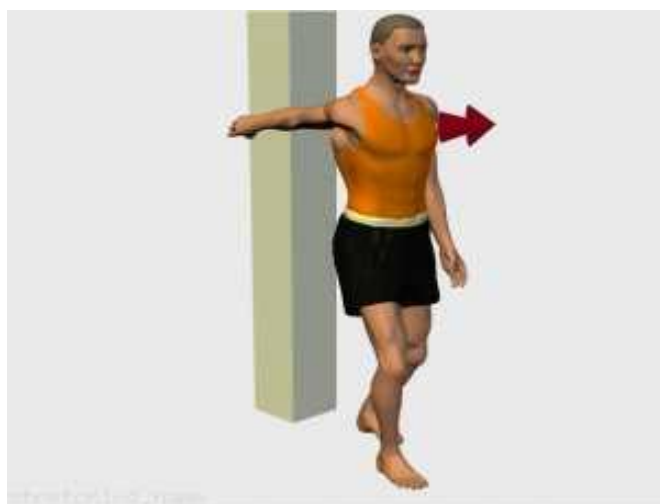




distrito
villaverde

MADRID

Departamento de
Servicios Sociales

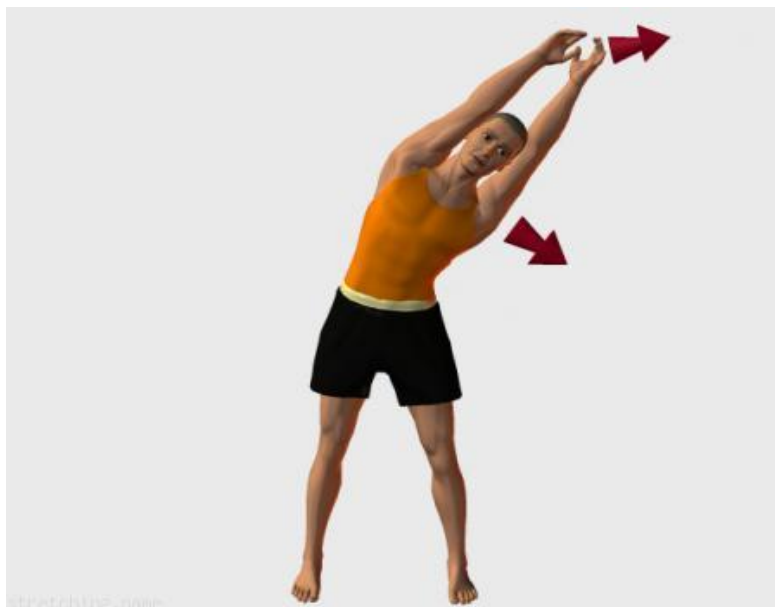




distrito
villaverde

MADRID

Departamento de
Servicios Sociales



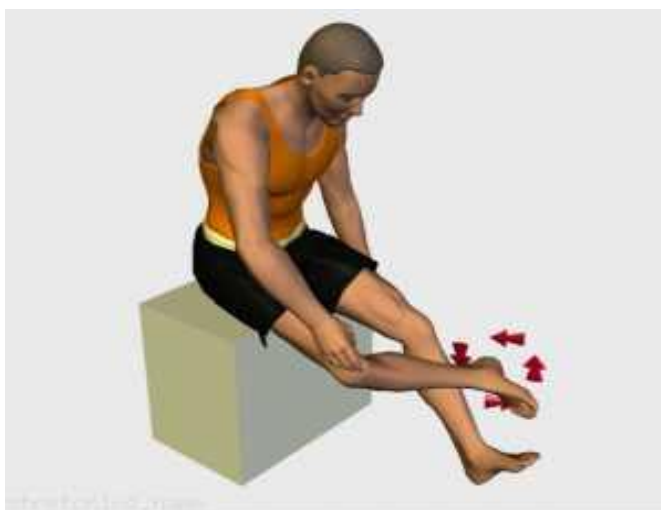


distrito
villaverde

MADRID

Departamento de
Servicios Sociales







CONSEGUIDO

¡ENHORABUENA CAMPEÓN/A!

Un poco más abajo tienes tu diploma.

Te lo has ganado, todo tuyo:



RETO OLIMPIADAS 2020

Por las habilidades adquiridas, por tu dedicación y tus ganas de seguir moviéndote en casa durante el confinamiento, te otorgamos este título de

“GRAN DEPORTISTA”

Centros Municipales de Mayores de Villaverde

*Te animamos a seguir trabajando y disfrutando
con la práctica del deporte.*

Madrid, Mayo del 2020