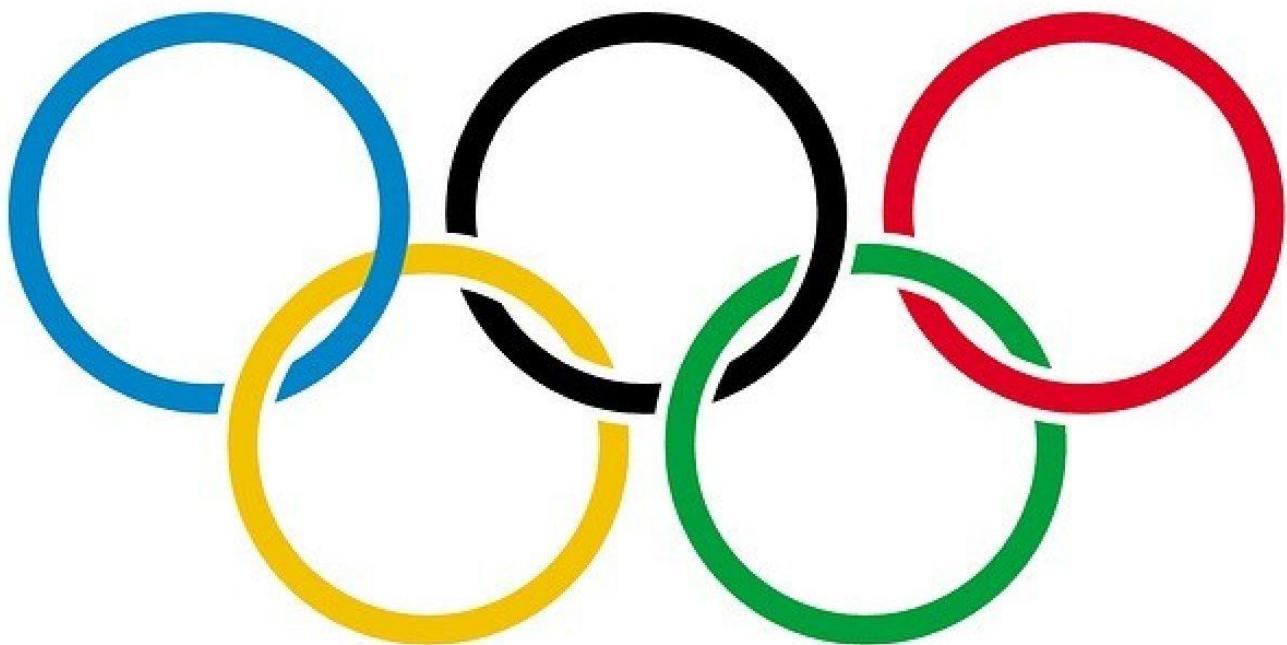


# OLIMPIADAS DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y ESPALDA SANA 2020



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



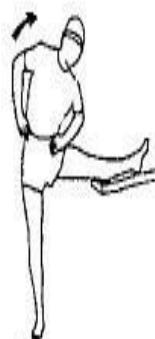
Sóleo



Psoas



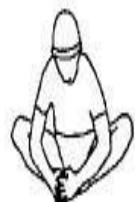
Isquiotibiales



Aductores



Aductores



Aductores



Cuádriceps



Glúteos



Tríceps

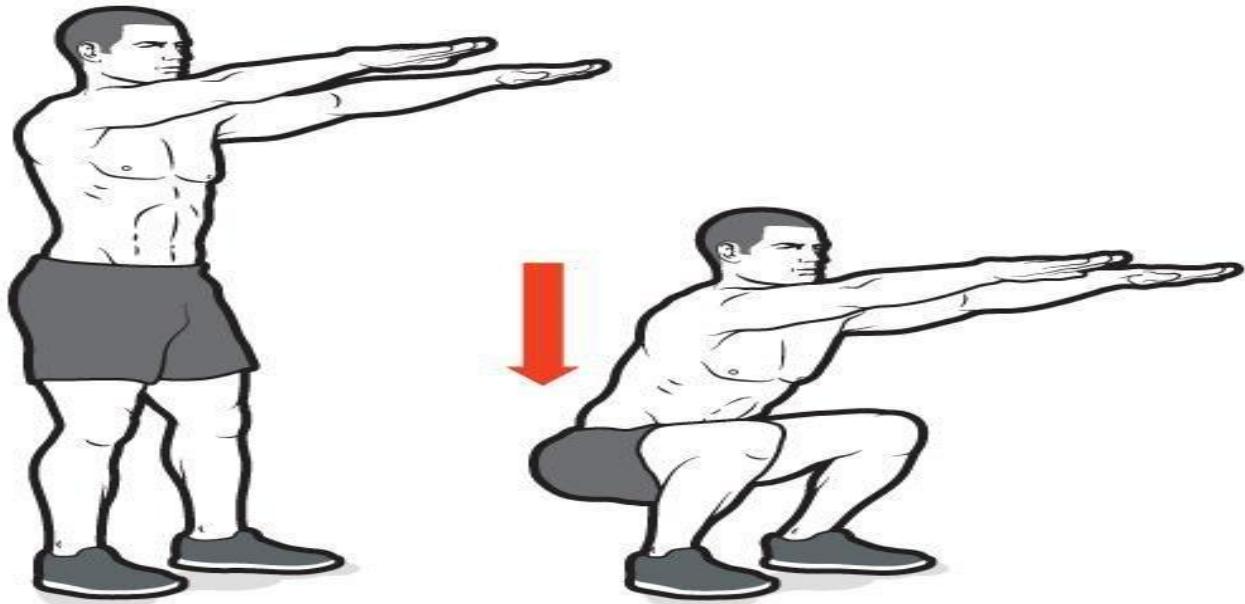


Pectorales

## DIA 18 DE MAYO

### RETO DE GIMNASIA:

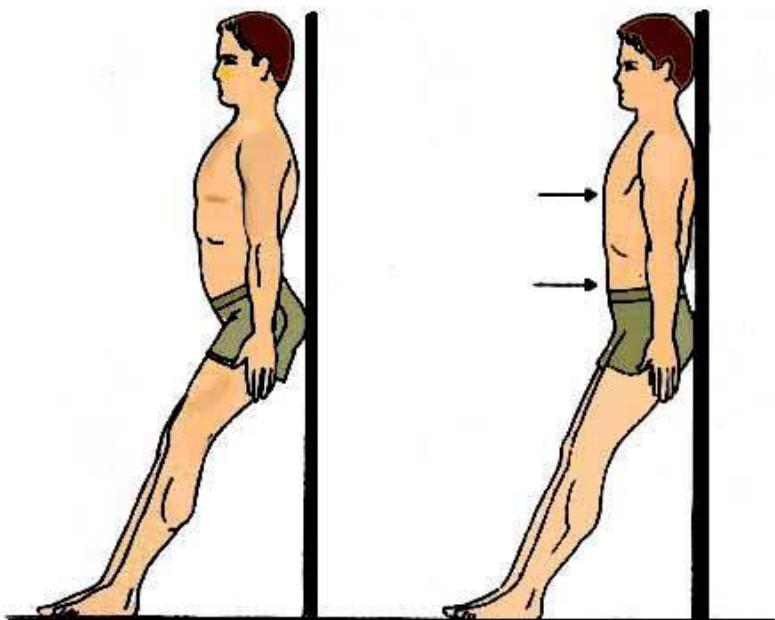
Realizar sentadillas correctamente



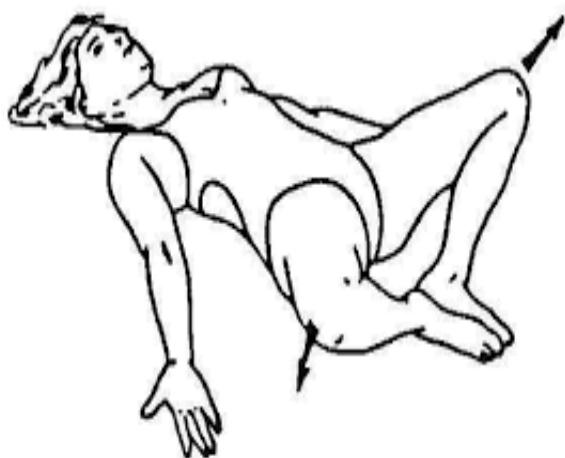
- **Nivel bajo:** 10 repeticiones
- **Nivel medio:** 20 repeticiones
- **Nivel alto:** 30 repeticiones

**RETO DE**  
**ESPALDA SANA:**

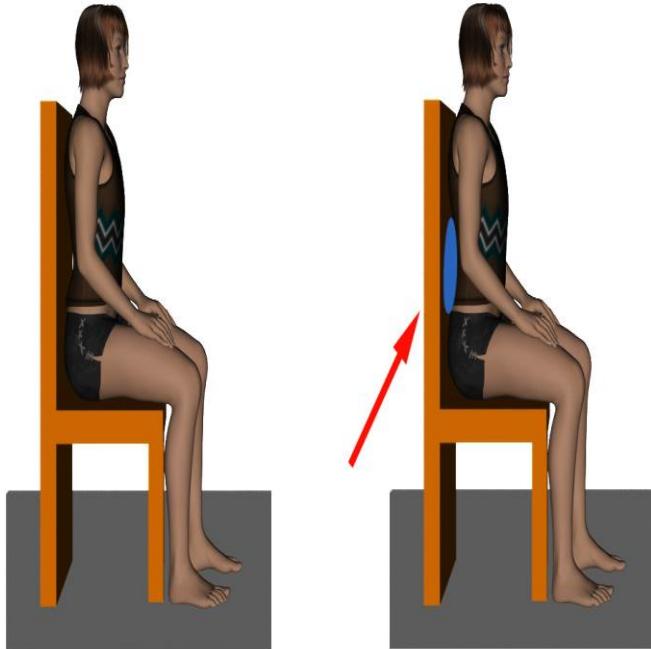
- **Nivel bajo:** Fijar la posición segunda (pegados/as a la pared) de 15 a 30 segundos.



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



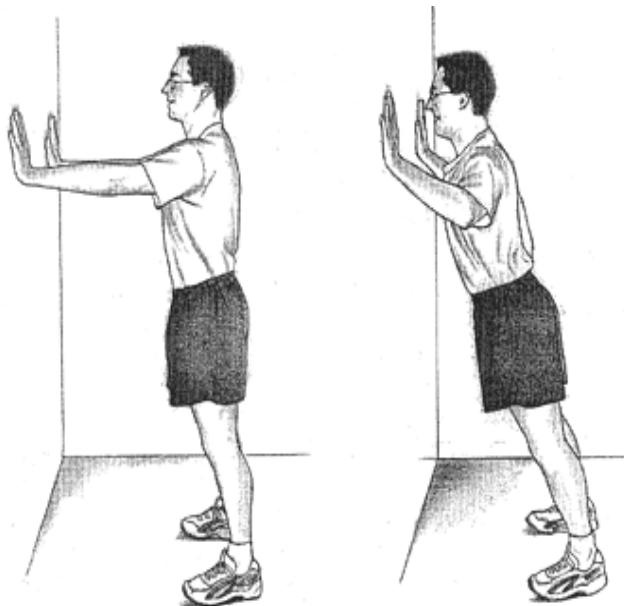
- **Nivel alto. Mantener la postura segunda 15-30 segundos**



## DIA 19 DE MAYO

**RETO DE GIMNASIA:** Realizar flexiones correctamente

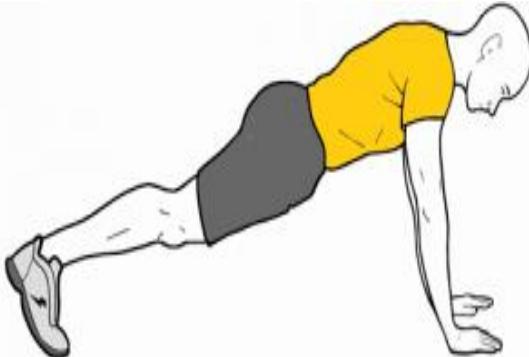
- **Nivel bajo:** 15 repeticiones en la pared



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

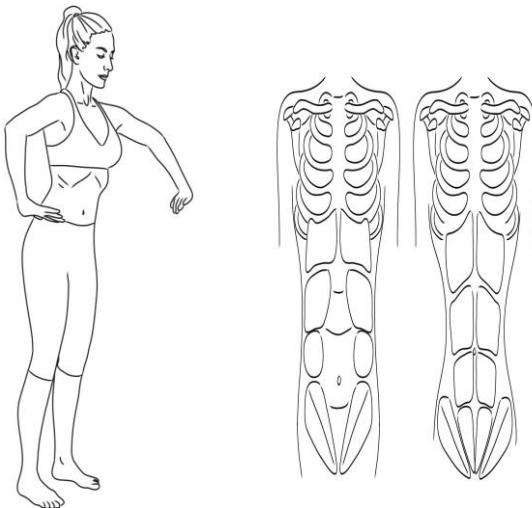


- **Nivel alto:** 10 repeticiones en suelo



***RETO DE***  
***ESPALDA SANA:***

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



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



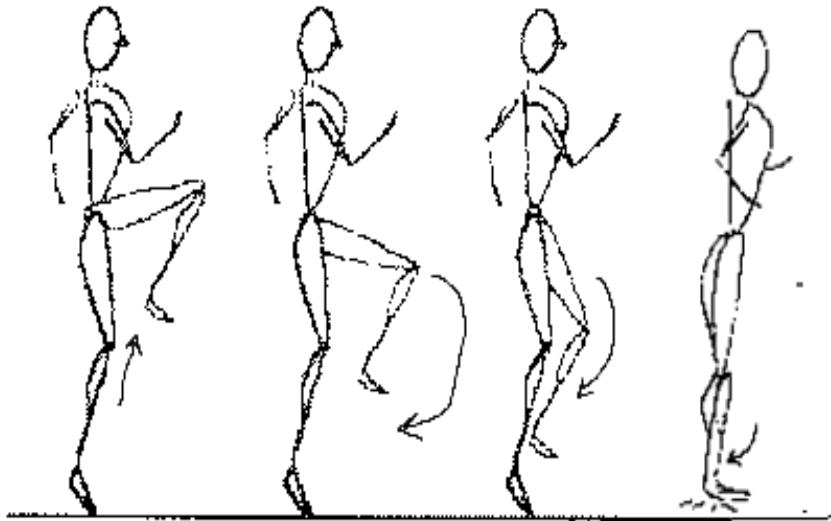
- **Nivel alto:** mantener esta posición 15-30 segundos



## DIA 20 DE MAYO

### **RETO DE GIMNASIA**

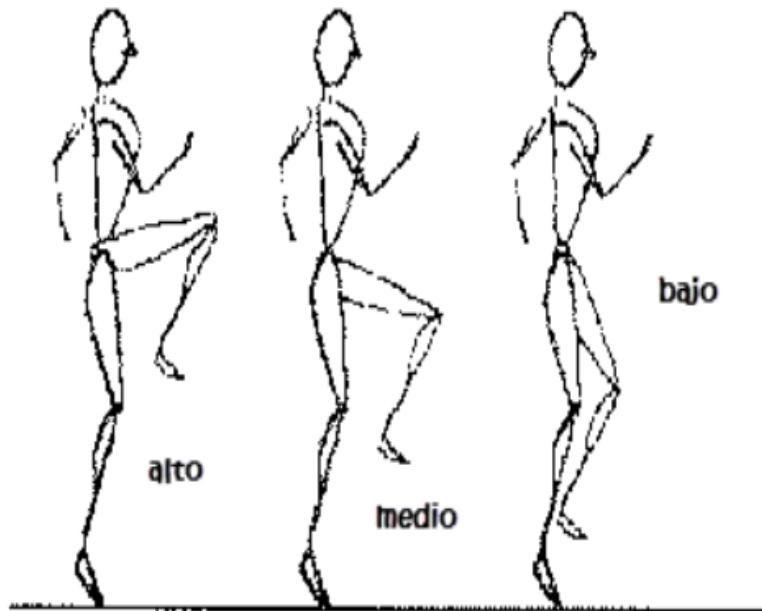
**Nivel bajo:** 30 segundos sin dejar de tocar el suelo con un pie.



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

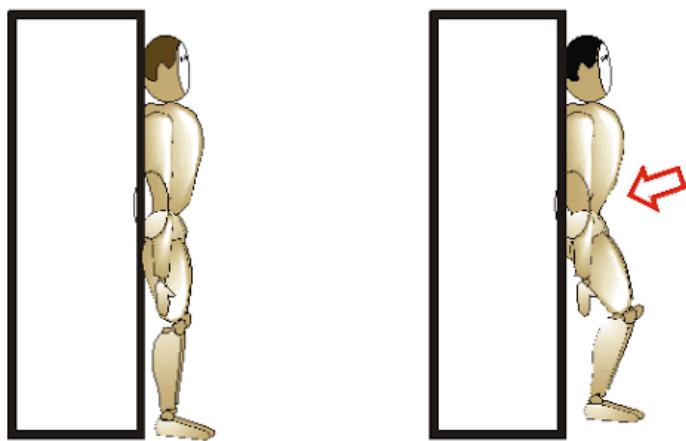


- **Nivel alto:** 30 segundos subiendo las rodillas a la altura del pecho pudiendo hacerlo sin tener siempre un pie en el suelo

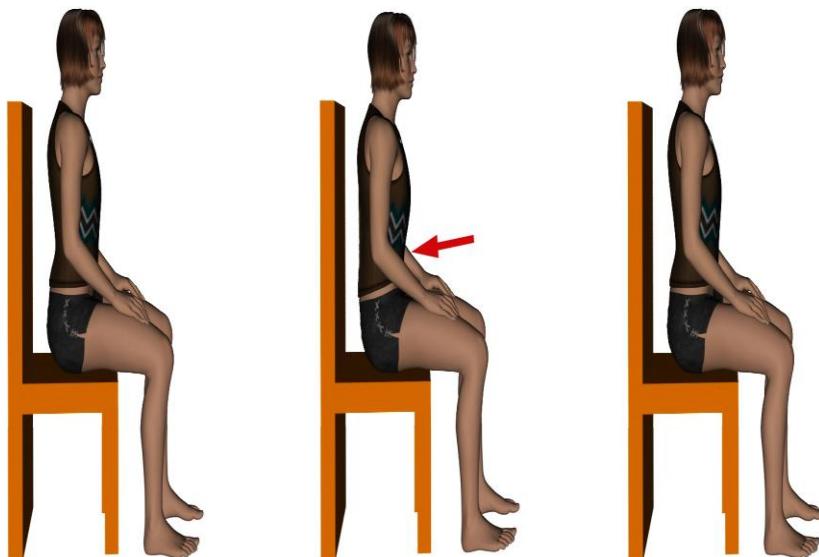


## RETO DE ESPALDA SANA:

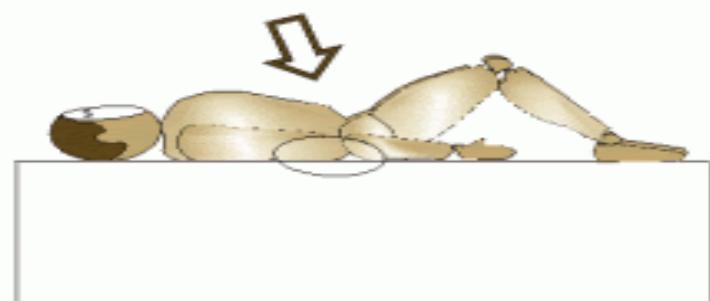
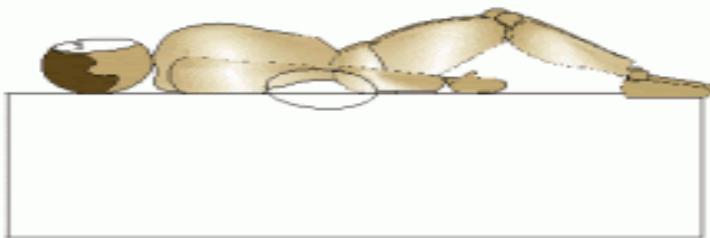
**Nivel bajo:** Posicionar la región lumbar en su totalidad en un plano recto y volver a dejar la zona lumbar relajada. 30 repeticiones



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



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

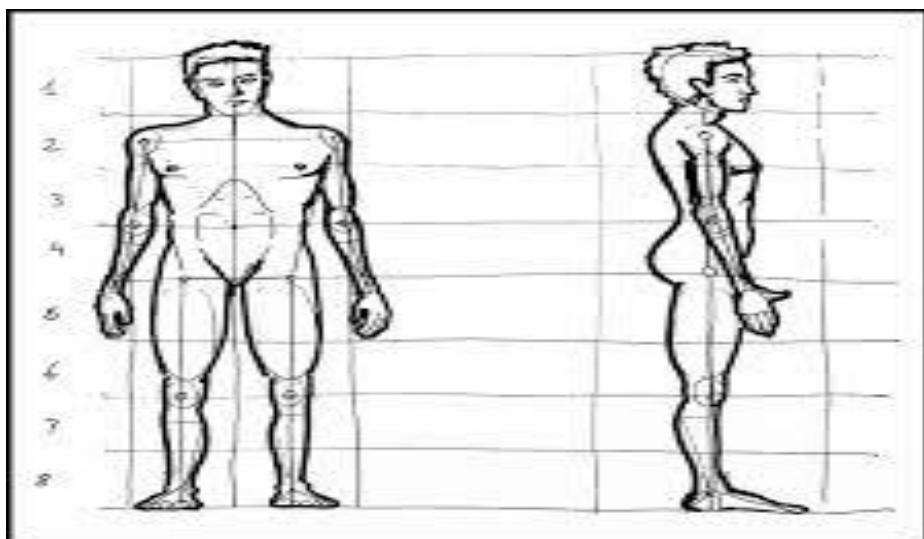


## DIA 21 DE MAYO

### **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.

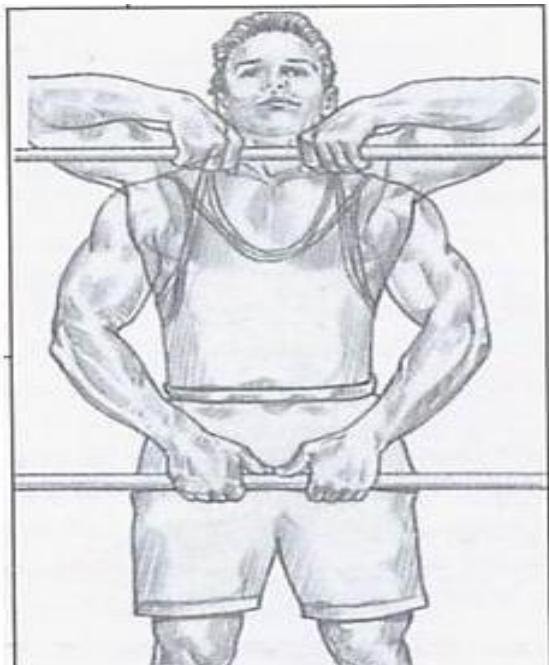


- **Nivel alto:** Balancear la pierna pasando por la posición inicial. 10 repeticiones.

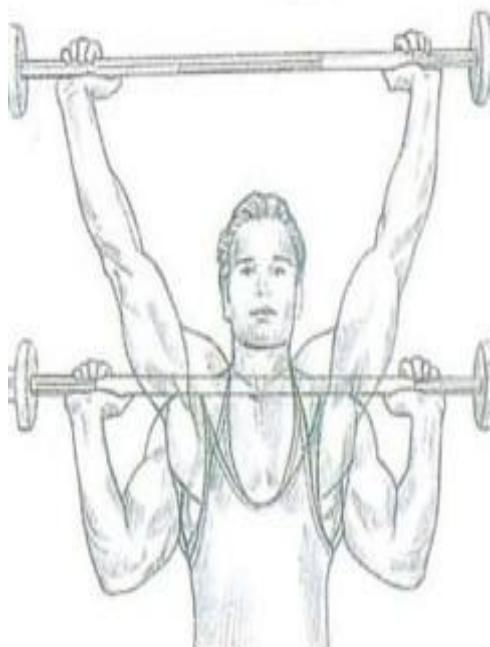


## RETO DE ESPALDA SANA:

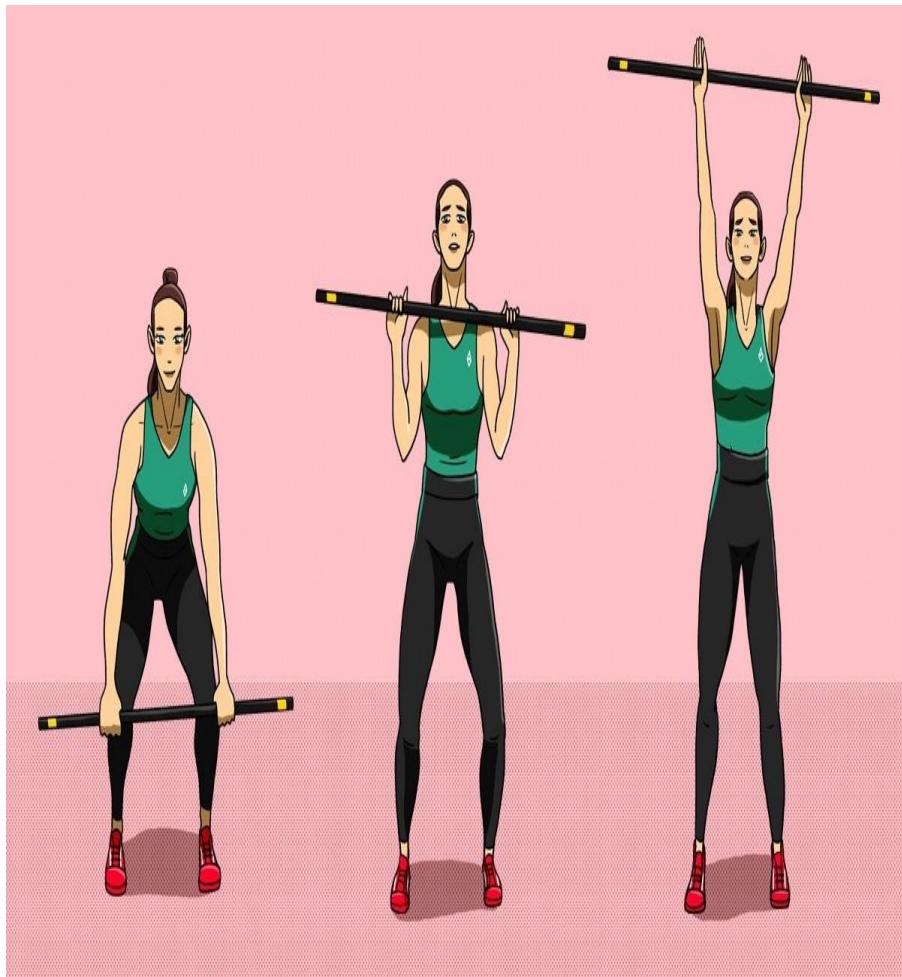
- **Nivel bajo:** Con una pica o un palo de barredor o fregona, realizar el siguiente movimiento 30 veces



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



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



## DIA 22 DE MAYO

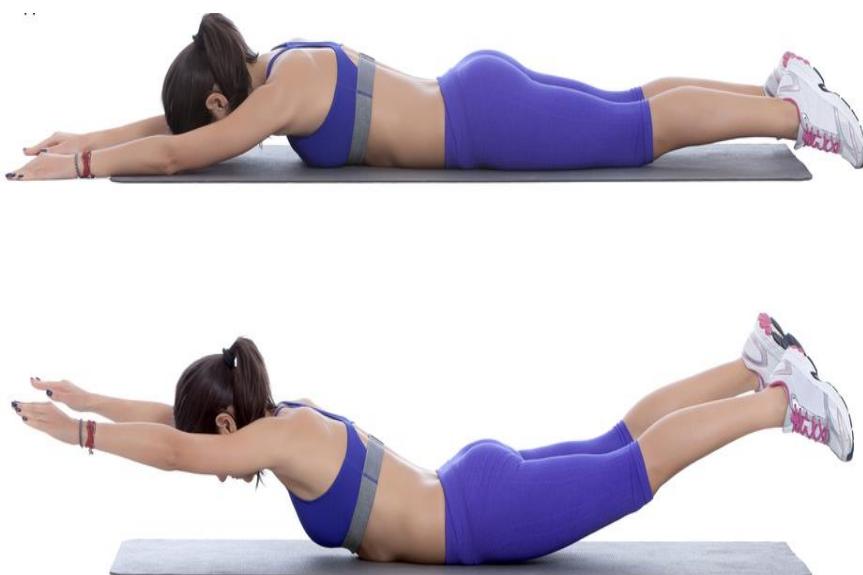
### **RETO DE GIMNASIA:**

Realizar los movimientos lenta y correctamente.

**Nivel bajo:** (10 repeticiones)



• **Nivel medio:** (15 repeticiones)

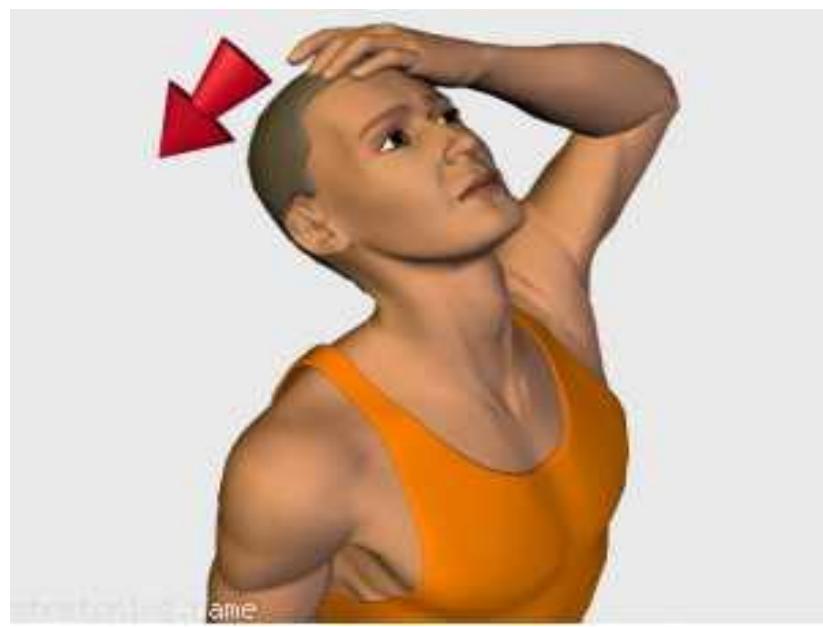


- **Nivel alto: (20 repeticiones).** Tumbado/a levanta pierna izquierda y lleva hacia el pie tu mano derecha. Después cambia.



**RETO DE**  
**ESPALDA SANA:**

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

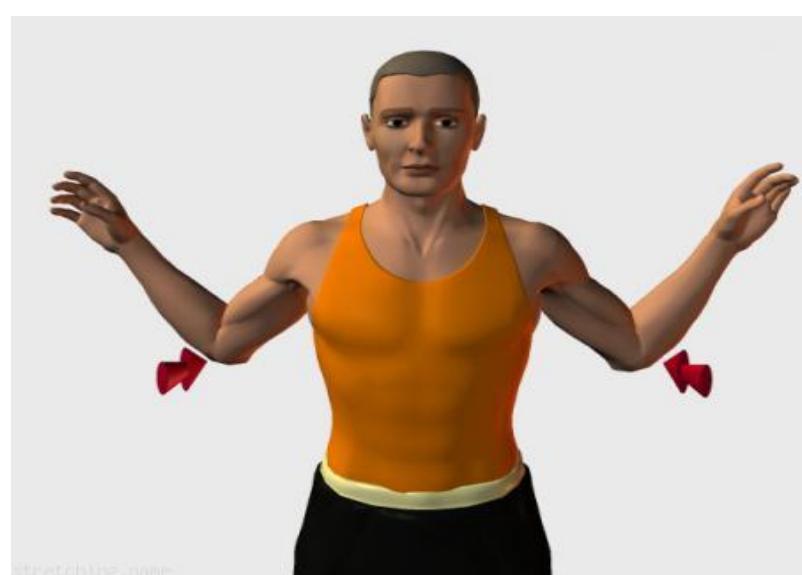
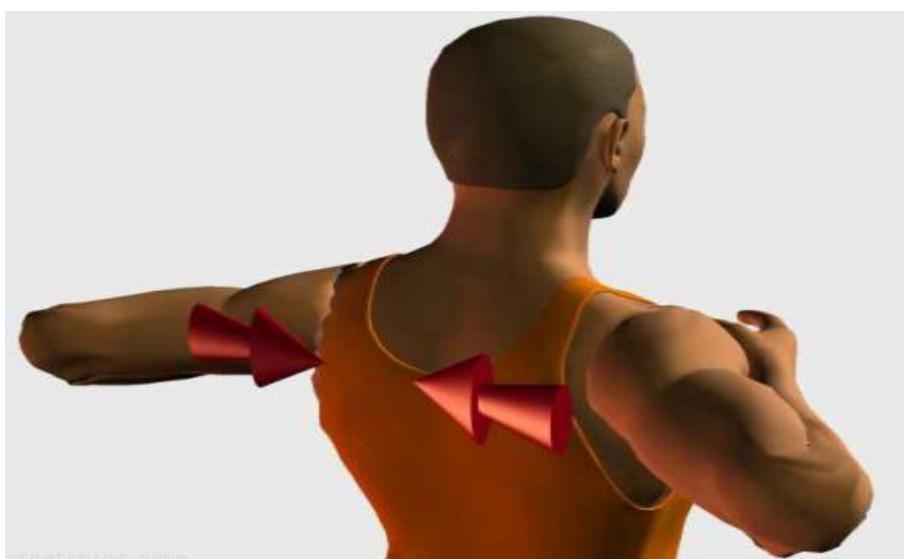




distrito  
villaverde

MADRID

Departamento de  
Servicios Sociales

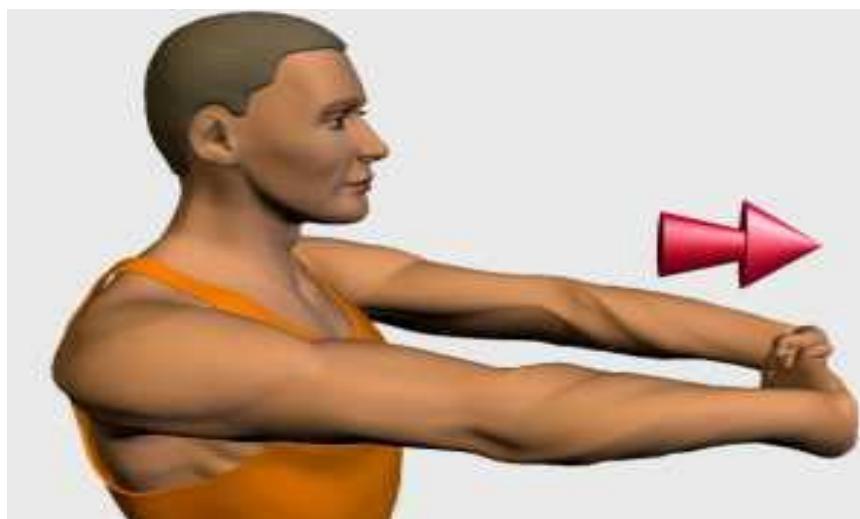


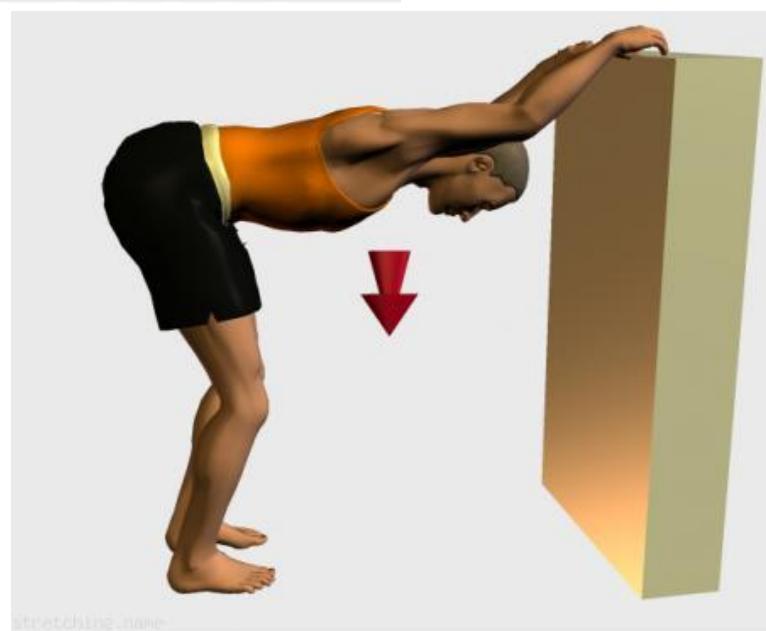
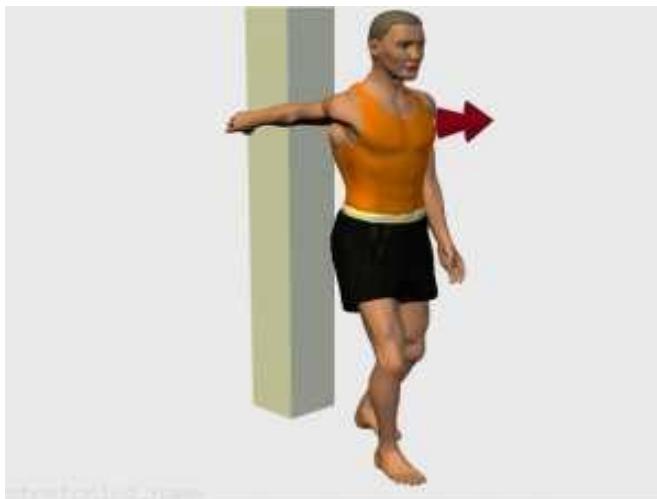


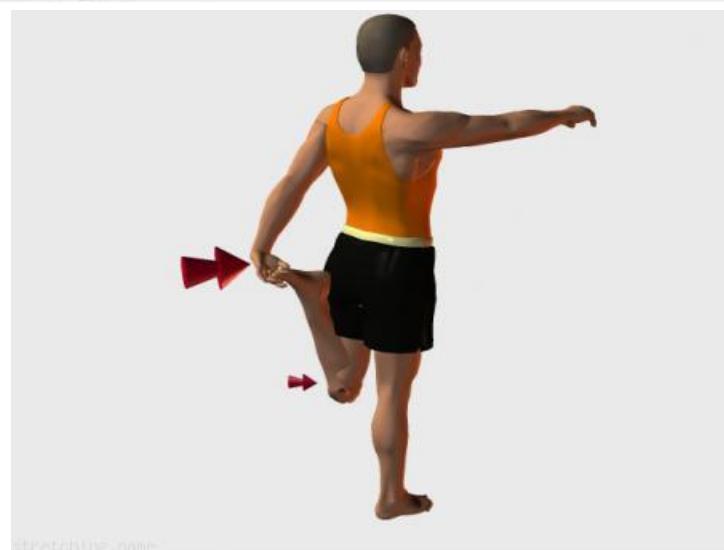
distrito  
villaverde

MADRID

Departamento de  
Servicios Sociales







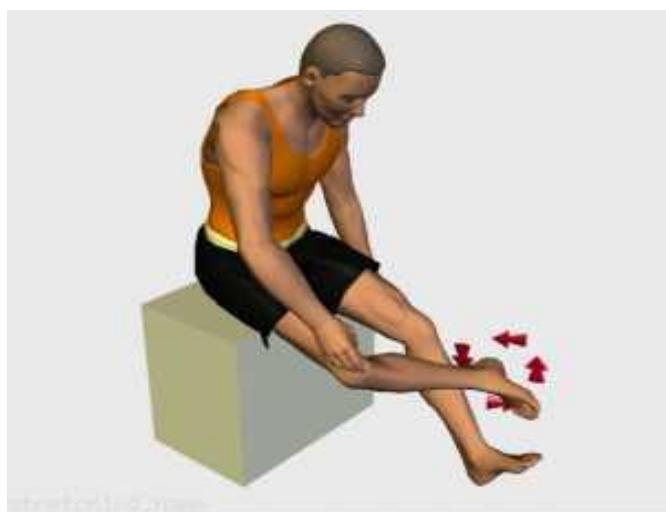
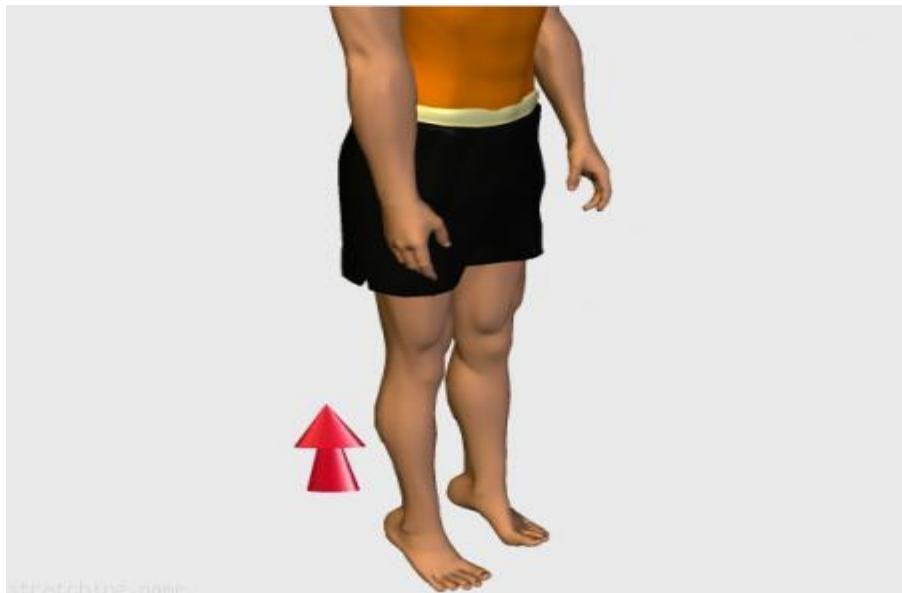


distrito  
villaverde

MADRID

Departamento de  
Servicios Sociales

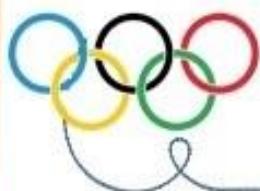






CONSEGUIDO  
**¡ENHORABUENA CAMPEÓN/A!**  
Un poco más abajo tienes tu diploma.

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