



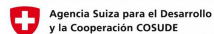
FLEX

JUNTOS ENTRENAMOS MAS

Manual básico de entrenamiento EN CASA.



medicor foundation



1. QUE ES FLEX

Flex comprende la importancia de generar espacios donde se puedan entrenar personas con o sin discapacidad al mismo tiempo, es entrenamiento basado en comunidad Flex es un estilo de vida el cual busca forjar y formar la mejor versión de cada persona. Flex no es rehabilitación ni entrenamiento físico, se apoya de ellas para poder crear sus protocolos de entrenamiento. Por esto es que tenemos como base el entrenamiento militar, crossfit, body marcial, balance entre otros para desarrollar los protocolos Flex, se hace de esta manera ya que entendemos que la rehabilitación está basada en mejorar o habilitar a una personas con alguna discapacidad pero no ve las tendencias fitness como fuente de aplicación y por otro lado los entrenamientos físicos mencionados con anterioridad están pensados y basados para personas con todas sus habilidades físicas y cognitivas exiliando a la personas con alguna limitación física. Por esto es que nace Flex, Flex es la suma de la rehabilitación y el fitness, de esta manera busca en mejorar la condición física de cualquier tipo de persona sin importar sus características físicas o cognitivas.

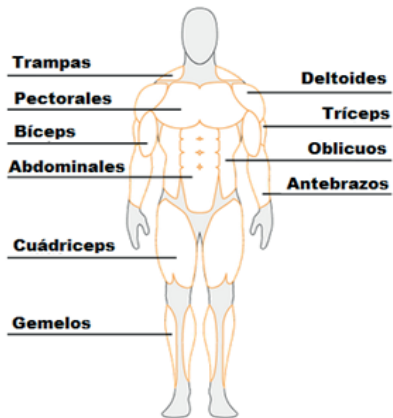


La Misión de Flex es generar espacios de fácil acceso para las personas con discapacidad y bajar el índice de problemas de salud como depresión, obesidad, problemas de circulación, espasticidad severa, baja autoestima y entre otras que se ven reflejadas en un 80% de la población con discapacidad por falta de acceso a centros de rehabilitación con facilidad; de depresión y sobre peso en los cuidadores por ver a su familiar sin avances y por el esfuerzo que debe realizar para brindarle ayuda. Nuestra misión es crear y formar personas de los municipios en posconflicto, desminado y pobreza extrema para de esta manera poder generar infraestructura de entrenamiento Flex.

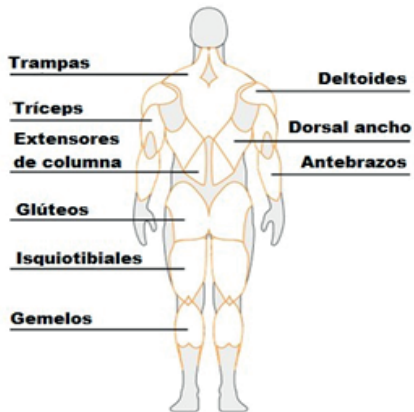
En Flex creemos que Juntos entremos MAS, Por esto es que si usted está leyendo esta cartilla, es porque usted está siendo capacitado no para aprender como entrenar si no para poder cambiar el mundo desde ideas y metodologías nuevas que facilitan el cambio de vida de sus compañeros, familiares o amigos.



Músculos del cuerpo



Posterior



Zonas del cuerpo.

Como lo viste en el Mega Flex, el cuerpo esta dividido en zonas y músculos. Pero aca te dejamos un copia.

El cuerpo se divide en:

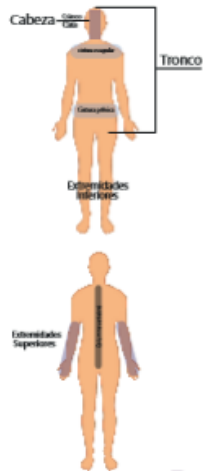
Cabeza es la región de la cabeza que va desde la frente hasta la nuca.

El **tronco** es la región del cuerpo que va desde la cabeza hasta las piernas.

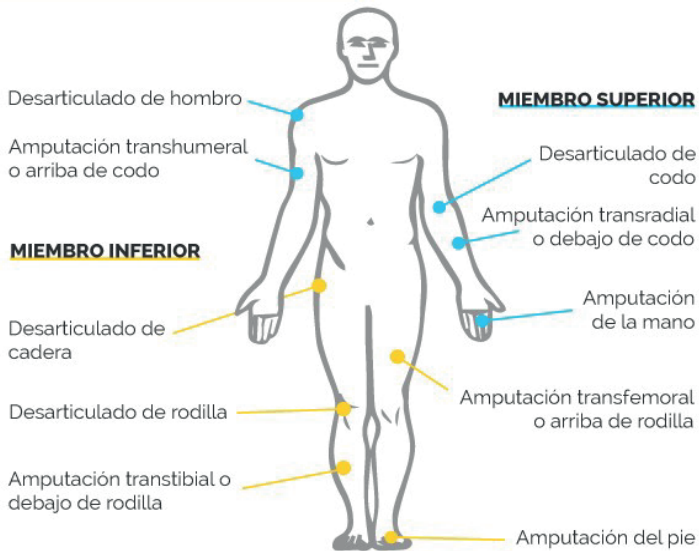
El **tórax** es la parte del cuerpo que se extiende desde el cuello hasta el vientre.

Las **extremidades superiores** están formadas por brazos, antebrazos y manos. El brazo es la zona comprendida entre el hombro y el codo, y el antebrazo, entre el codo y la muñeca.

Las **extremidades inferiores** están formadas por los muslos (parte superior de las piernas), las piernas y los pies



Niveles de Amputación





Ya despues de repasar zonas y músculos, enfocate en este manual donde podrás encontrar ejercicios que te ayuden a fortalecer tus músculos, mejorar tu flexibilidad y relajar tu cuerpo, lo ideal sería ponerlo en practica en la misma secuencia que se ilustra, pero si deseas hacer un ejercicio en especifico pues bienvenido!!!



Posición Inicial.

Todo entrenamiento tiene su inicio y su fin y para estos propósitos tomaremos la posición mostrada a continuación:



Desde esta posición se inhala por la nariz durante 4 segundos, se sostiene el aire en los pulmones durante 7 segundos y se exhala el aire de forma progresiva durante 8 segundos, logrando así regular el ritmo de la respiración, baja el nivel de agitación y predispone el cuerpo para que se relaje, realizar esta respiración tres veces seguidas tanto a inicio como al final de la rutina de entrenamiento.



Estirar y crecer

Para relajar un poco la tensión acumulada entre vertebras a causa de tu propio peso y malas posturas mantenidas durante el día, haremos las siguientes posiciones:



1. Primero estiramos hacia el frente desde la posición inicial, manteniendo una respiración pausada a medida que realizamos el movimiento, sosteniendo en nuestro punto mas bajo durante 6 respiraciones.

2. Después subimos suavemente retomando la posición inicial y a su vez afirmando los brazos en el suelo justo detrás de los glúteos, para que con la ayuda de estos y empujando fuerte hacia el suelo, enderezamos la espalda mientras sacamos pecho y crecemos, todo esto mientras mantenemos una respiración pausada.



Vaca y gato

Para mover nuestra zona media, estimulando nuestros intestinos y preparándonos para trabajos abdominales más potentes, haremos las siguientes posturas:



Primero tomamos posición de cuadrúpedo, seguidamente tomamos aire profundo y vamos llevando la espalda hacia arriba mientras contraemos el ombligo hacia adentro, luego de estar bien arriba, empezamos a soltar el aire progresivamente mientras dejamos curvar la espalda hacia abajo y empujamos el ombligo hacia afuera, esto se realiza durante 6 ciclos de respiración.



Plancha

Para fortalecer nuestra zona media en general, además de fortalecer brazos y piernas, vamos a realizar la siguiente posición:



Nos acostamos boca abajo, afirmando los codos y las rodillas en la colchoneta, si tenemos movimiento en piernas afirmamos la punta de los pies, mientras mantenemos la carga en codos y rodillas (o pies), elevamos de la colchoneta toda nuestra zona media apretando el abdomen y manteniendo la espalda lo más recta posible, estando con el cuerpo elevado vamos a mantener la postura durante 6 ciclos de respiración suave.



Cobra

Para estirar nuestros abdominales y aflojar nuestra espalda vamos a realizar la siguiente postura:



Nos acostamos boca abajo con las palmas de las manos apoyadas en la colchoneta, posteriormente estiramos los brazos levantando el pecho de la colchoneta y paralelamente llevando la pelvis lo más pegada a la colchoneta posible, manteniendo esta postura durante 6 ciclos de respiración suave.



Para aflojar el abdomen y relajar la espalda vamos a realizar la siguiente postura:



Desde la posición de cuadrúpedo afirmamos la mano derecha sobre la colchoneta por debajo del pecho, estiramos la mano izquierda hacia el frente manteniéndola levantada, paralelamente si podemos estiramos y levantamos la pierna derecha hacia atrás, mientras se mantiene esta posición se aprieta el ombligo hacia adentro y se mantiene la espalda lo mas recta posible, mantenemos la postura durante 6 respiraciones pausadas y cambiamos de lado, manteniendo el mismo numero de respiraciones.



Balance

Para mejorar nuestro equilibrio y fortalecer nuestra zona media vamos a realizar la siguiente postura:



Con movilidad en piernas.

Desde la posición de cuadrúpedo afirmamos la mano derecha sobre la colchoneta por debajo del pecho, estiramos la mano izquierda hacia el frente manteniéndola levantada, paralelamente si podemos estiramos y levantamos la pierna derecha hacia atrás, mientras se mantiene esta posición se aprieta el ombligo hacia adentro y se mantiene la espalda lo mas recta posible, mantenemos la postura durante 6 respiraciones pausadas y cambiamos de lado, manteniendo el mismo numero de respiraciones.



Balaneo lateral

Para relajar todo nuestro cuerpo y descansar del ejercicio realizado durante el entrenamiento o el día cotidiano, vamos a realizar la siguiente posición:



Nos acostamos boca arriba y llevamos las rodillas al pecho, abrazando estas por la parte frontal empezamos a balancearnos suavemente hacia los lados, procurando bajar a la misma altura en cada uno de estos, mientras nos balanceamos respiramos profundo y pausado, manteniendo este movimiento de 1-2 minutos.



Para finalizar

Para relajar todo nuestro cuerpo y descansar del ejercicio realizado durante el entrenamiento o el día cotidiano, vamos a realizar la siguiente posición:



Como lo dijimos al principio, todo entrenamiento tiene su inicio y su fin, así que retomamos la posición inicial y realizamos la misma respiración que hicimos al comenzar para así calmar nuestro cuerpo y prepararlo para el descanso. O un 2 POR 1 parate de Cabeza.

Recuerda Pasar esta información a tus amigos o vecinos. Ayudanos a ayudar.

