



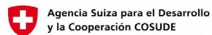
FLEX

JUNTOS ENTRENAMOS MAS

Manual básico de BOXEO EN CASA.



medicorfoundation



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.

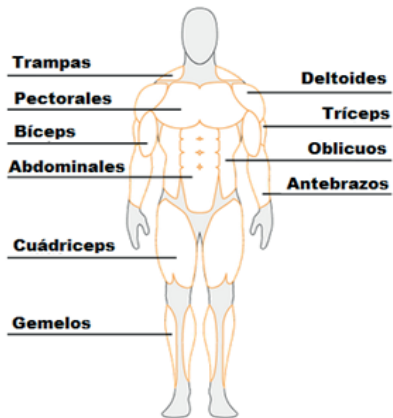


La Misión de Flex es generar espacios de fácil acceso para las personas con discapacidad y bajar el índice de problemas de salud como depresión, obesidad, problemas de circulación, espasticidad severa, baja autoestima y entre otras que se ven reflejadas en un 80% de la población con discapacidad por 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.

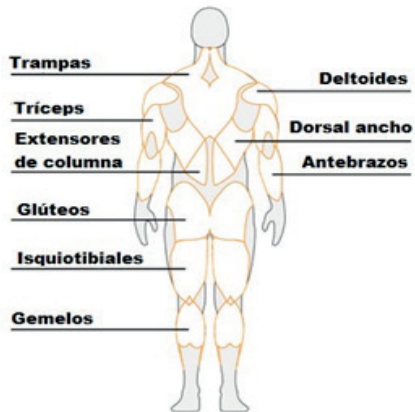
En Flex creemos que Juntos entremos MAS, Por esto es que si usted está leyendo esta cartilla, es porque usted está siendo capacitado no para aprender como entrenar si no para poder cambiar el mundo desde ideas y metodologías nuevas que facilitan el cambio de vida de sus compañeros, familiares o amigos.



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:

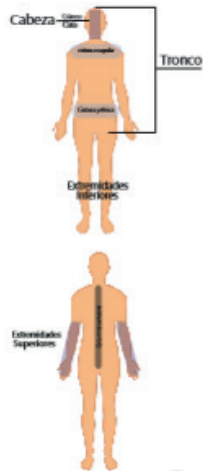
Cabeza es la región de la cabeza que va desde la frente hasta la nuca.

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

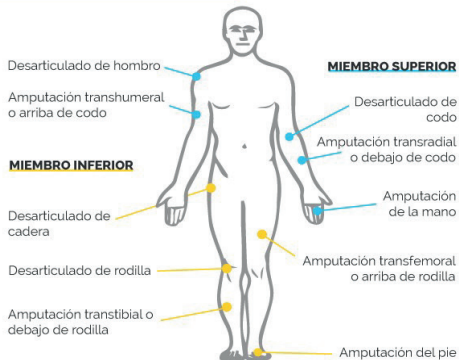
El **tórax** es la parte del cuerpo que se extiende desde el cuello hasta el vientre.

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.

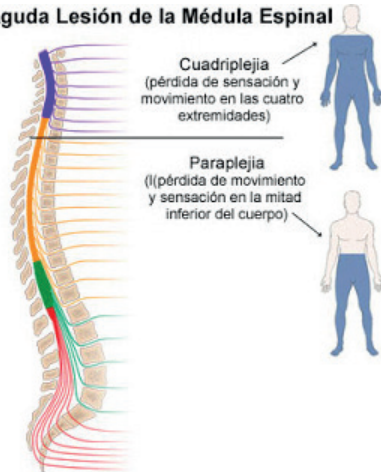
Las **extremidades inferiores** están formadas por los muslos (parte superior de las piernas), las piernas y los pies



Niveles de Amputación



Aguda Lesión de la Médula Espinal





Ya después de repasar las lesiones medulares, amputaciones entre otras, Apóyate en este manual donde podrás encontrar ejercicios que te ayuden bajar tus niveles de estrés - ansiedad a fortalecer tus músculos, mejorar tu flexibilidad y relajar tu cuerpo, lo ideal sería ponerlo en práctica la mayor vez posible desde tu casa y en compañía. Bienvenidos al manual de boxeo y estiramientos corporal desde silla ¡!. Nota, aun que los de estiramiento se hacen desde silla de ruedas. cualquier persona lo puede hacer desde una silla plastica o cualquier silla.





Nos sentamos bien en la silla, después afirmamos las manos en el marco de la silla y empezamos a llevar el tronco hacia el frente hasta que logremos poner el pecho sobre las rodillas, seguidamente soltamos los brazos hacia abajo con la intención de tocar el piso y sostenemos en esta posición durante 6 respiraciones profundas y pausadas.





Nos sentamos bien en la silla, después afirmamos las manos sobre los muslos y mientras hacemos presión en las piernas enderezamos la espalda proyectando la cabeza hacia arriba manteniendo el mentón paralelo al piso, simultáneamente sacamos pecho y llevamos los hombros hacia atrás juntando las escapulas, una vez estirados mantenemos la posición durante 6 respiraciones profundas y pausadas.



Rotación de tronco en silla



Nos sentamos derechos en la silla, cruzamos el brazo derecho hacia el lado izquierdo afirmando la mano derecha por la parte externa de la pierna izquierda, con la mano izquierda nos agarramos de la silla y mientras hacemos palanca con el brazo derecho empezamos a rotar el tronco hacia el lado izquierdo, mantenemos esta rotación durante 6 respiraciones profundas y luego repetimos hacia el otro lado durante 6 respiraciones de nuevo.



Estiramiento de brazos



Nos sentamos derechos en la silla y cruzamos el brazo derecho estirado hacia el lado izquierdo, simultáneamente con el brazo izquierdo agarramos el brazo derecho por detrás del codo y hacemos presión hacia el pecho, mantenemos esta presión durante 6 respiraciones profundas y luego repetimos con el otro brazo durante 6 respiraciones de nuevo.



Rodillas a pecho



Nos sentamos derechos en la silla, agarramos la pierna derecha con ambas manos y empezamos a llevar la rodilla hacia el pecho, cuando tengamos la rodilla bien contra el pecho la abrazamos por la parte frontal y la presionamos hacia el pecho mientras enderezamos la espalda y crecemos, mantenemos la posición durante 6 respiraciones profundas y luego repetimos con la otra pierna durante 6 respiraciones de nuevo.



Push-up



Nos sentamos derechos afirmando las manos sobre la silla a cada costado de la cadera, hacemos fuerza hacia abajo estirando los brazos y levantando la cola de la silla mientras procurando mantener la espalda lo más recta posible, mantenemos la cola elevada durante 6 respiraciones profundas y posteriormente bajamos suavemente la cola de nuevo a la silla, repetimos 3 veces.



Golpea P.c. Discapacidad



Golpea Conventional

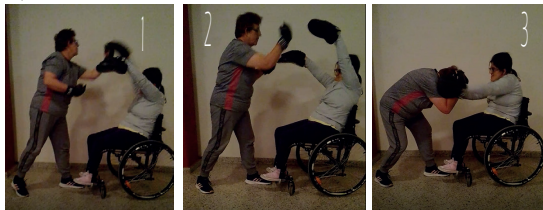


Nos hacemos en parejas, una persona con guantes y otra con focos, la persona que tiene los guantes golpea en los focos de forma cruzada intercaldando entre derecha e izquierda, seguido a esto la persona que tiene los focos hace un barrido con el brazo hacia la cabeza de la persona de los guantes y esta esquiva por debajo. Se realizan 10 ciclos de golpe-esquive y se cambian de guantes.

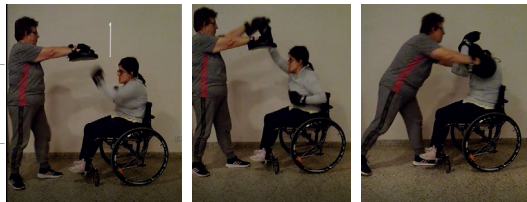


Mix ejercicios 2.

Golpea Conventional



Golpea P.c. Discapacidad



Nos hacemos en parejas, una persona con guantes y otra con focos, la persona que tiene los guantes golpea en los focos en forma de gancho cruzado intercalando entre derecha e izquierda, seguido a esto la persona que tiene los guantes se cubre y la persona de los focos golpea los costados de la persona que se cubre. Se realizan 10 ciclos de golpe-cubierto y se cambian de guantes.

