

Guía de Entrada en Calor

para trabajos de acceso por cuerda.

Cómo lo dice el título, el documento pretende compartir una guía de movimientos articulares y activaciones para realizar previo a una jornada de trabajo, formación o entrenamientos, pero nunca debe ser utilizado como un manual acabado de información exhaustiva. Esta información se debe adecuar a las características físicas de cada persona y su entorno.

Desde una mirada laboral preventiva, se pueden identificar varios riesgos que pueden afectar al técnico vertical, desde las posturas forzadas e incómodas, grandes esfuerzos o movimientos repetitivos, que se realizan durante la suspensión en cuerdas, de retención, en travesías verticales u horizontales, etc. Incluso sumando aquellos espacios de difícil o reducido acceso que te limitan el movimiento, hacen de todo esto un combo que muchas veces necesites un gran esfuerzo y requerimiento físico.

Concepto de movilidad articular como ejercicio: es esencial para el correcto funcionamiento corporal, implica un movimiento sin dolor en las articulaciones. Esto está intrínsecamente relacionado con la flexibilidad muscular y la amplitud de movimiento. Mejorarla resulta esencial para la salud física y es por eso que los ejercicios de movilidad, como las activaciones, son vitales para preparar los tejidos ante el esfuerzo físico. En cualquier actividad física, el calentamiento previo es crucial, ya que contribuye a cambios fisiológicos necesarios para aumentar la coordinación, retrasar la fatiga y reducir el riesgo de lesiones en nuestra actividad.

El documento presenta una variedad de ejercicios a modo orientativo, donde se puede seleccionar entre dos o tres ejercicios de cada zona del cuerpo (tren inferior – superior – Core), con un rango de duración total entre 5 a 10 minutos. Recalcando la importancia de realizar una buena técnica, que se adapte a las características de cada persona en el momento de realizar la actividad.



TREN INFERIOR - MOVILIDAD

Rotación de cadera 90/90	Colocar ambas piernas a 90°, realizar una rotación sin despegar los pies del suelo. Ayudarse con las manos de ser necesario.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
"Buen día" con pica	Coger la pica tras nuca, con leve flexión de rodillas, llevar la cadera hacia atrás flexionando a su vez el tronco. Mantener espalda recta		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
Dorsiflexión de tobillo	Desde posición de caballero (pie más adelante que otro) o contra la pared, apoyar el pie por completo y empujar la rodilla hacia adelante (sin que se levante el talón).		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
Extensión de piernas	Tumbarse boca arriba, cogerse con ambas manos por debajo de la rodilla. Buscar extender lo máximo posible.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
Retroversión pélvica	Tumbado boca arriba con piernas flexionadas, tratar de cubrir el hueco que queda en la zona lumbar llevando el ombligo hacia adentro.	 PELVIS NEUTRA PELVIS EN RETROVERSIÓN PELVIS EN ANTEVERSIÓN	SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 10 a 12 repeticiones, entre 1 a 2 series.
Elevación de cadera	Elevar cadera con retro + apoyo de talón		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 10 a 12 repeticiones, entre 1 a 2 series.

TREN INFERIOR - ACTIVACION

Cuadriiceps	Nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia los glúteos. (se puede ayudar apoyando en pared)		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por lado
Psoas y Recto anterior	Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos
Abductores	entados, con las piernas estiradas y abiertas, nos apoyamos con la manos y nos echamos hacia delante. Luego girar el tronco hacia una de las piernas y lo extiende sobre ella		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por lado y ejercicio
Aductores	Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante. Luego Tumbados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, intentamos		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por ejercicio
Isquiotibiales y Gemelos	De pie, separamos ligeramente las piernas y nos cogemos la punta del pie con la pierna contraria ligeramente flexionada.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos
Gluteos	De pie, nos cogemos a una barrandilla o similar, colocamos un pie sobre la rodilla contraria y nos echamos hacia atrás, estiramos la cadera de la pierna apoyada sobre la rodilla.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por lado

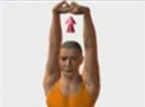


ACTIVACION CORE			
Plancha Frontal	Codos a la altura de los hombros, escápulas activas, retroversión pélvica. Mantener alineada la cabeza con el tronco.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 1 a 2 series entre 10" a 20". Bloque final abdominal: mantener posturas por 30", 4 repeticiones x 3 series. Aplicar variantes de dificultad.
Plancha Lateral	De lateral. Codos a la altura de los hombros, retroversión pélvica. Mantener alineada la cabeza con el tronco.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 1 a 2 series entre 10" a 15". Bloque final abdominal: mantener posturas por 30", 4 repeticiones x 3 series. Aplicar variantes de dificultad.
Superman	Desde cuadrupedia, extender brazo y pierna contraria. Mantener alineada la espalda con extremidades.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 1 a 2 series entre 10" a 10. Bloque final abdominal: mantener posturas por 3", 10 a 12 repeticiones x 3 series. Aplicar variantes de dificultad.
Dead bug	Tumbado boca arriba, brazos altura de pecho, piernas a 90°, extender brazo y pierna contraria.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 1 a 2 series entre 10" a 10. Bloque final abdominal: mantener posturas por 3", 10 a 12 repeticiones x 3 series. Aplicar variantes de dificultad.
CORE COMPLEJO			
			

TREN SUPERIOR - MOVILIDAD			
Movilidad dorsal	Desde cuadrupedia, pasar por debajo del brazo de apoyo buscando extensión.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
Movilidad cintura escapular	Tumbado o contra la pared, colocar ambos brazos a 45°, formando una "W" contra la pared. Elevar brazos formando una "Y".		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 10 a 12 repeticiones, entre 1 a 2 series.
Movilidad dorsal	Desde cuadrupedia, colocar mano tras nuca y llevar el codo hacia afuera.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
Cadera + torso	Desde zancada, apoyar mano contraria al pie de apoyo. Rotar el tronco con brazo extendido. Mirar siempre la mano para alinear tronco.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
Catcamel / Gato contento-enojado	Desde cuadrupedia, encorbar metiendo la cabeza, luego realizar el movimiento contrario. Controlar la respiración con el movimiento.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 repeticiones entre 1 a 2 series. Bloque final "estiramiento": mantener posturas por 20", 4 repeticiones x 3 series
Movilidad escapular	Juntar y separar escápulas sin doblar los codos. Puede ser en cuadrupedia.		SERIES / REPETICIONES Bloque de calentamiento: entre 10 a 12 repeticiones, entre 1 a 2 series.



TREN SUPERIOR - ACTIVACION

Cervical y Deltoides	De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudandonos de la mano.		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por lado	
Trapezio	De pie con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos	
Dorsales y triceps	De pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiendonos el codo con la mano.		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por lado	
Antebrazos y dorsales	De pie entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisieramos tocar el techo.		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos	
Dorsales y triceps	Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, rotar/inclinar hacia un lado y luego hacia el otro.		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por ejercicio	
Deltoides	Mover los hombros hacia arriba y abajo, luego adelante de forma circular. Repetir en sentido contrario. Y Estirar ayudando con la otra mano		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos por ejercicio	
Dorsales y lumbar	Frente a una columna, apoye una mano y antebrazo sobre la misma. La pierna de ese mismo lado atrásela y manténgala completamente recta. La otra pierna deberá estar ligeramente adelantada y flexionada. Gire el tronco		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos.	
Pectorales	De pie, con la piernas rectas, ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos mas el cuerpo.		SERIES / REPETICIONES	
			Bloque de calentamiento: entre 6 a 8 segundos.	

