

## DECÁLOGO DE USO DEL GIMNASIO

Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas; sábado de 8:00 a 13:00 horas

- 1 Se permitirá el acceso únicamente a personas debidamente inscritas.
- 2 Las personas usuarias deberán registrar su asistencia dentro del horario y días que les corresponde en la mesa de acreditación.
- 3 Es obligatorio presentarse a entrenar con dos toallas (tamaño tocador, 30x50 cm, y medio baño, 70x140 cm), así como utilizar la ropa deportiva adecuada.
- 4 Las y los estudiantes deberán contar con una asistencia mensual mínima de 70 % para mantener su servicio vigente.
- 5 Es responsabilidad de cada usuario cuidar y colocar el equipo en su lugar.
- 6 Queda estrictamente prohibido introducir alimentos, fumar, ingerir bebidas alcohólicas o tomar sustancias tóxicas.
- 7 No se permitirá la presencia de acompañantes o menores de edad ni la entrada a personas ajenas al gimnasio UPN.
- 8 Queda estrictamente prohibido extraer de la instalación cualquier material o equipo, sin autorización del instructor en turno.
- 9 Únicamente el o la instructora del gimnasio en turno podrá conducir rutinas de ejercicio y asesorar a las y los usuarios.
- 10 El Departamento de Cultura Física y Deporte no se hace responsable de pertenencias, así como también de los objetos personales olvidados o perdidos dentro del gimnasio.



## FOAM ROLLER

### ¿Para qué sirve un Foam Roller?

El Foam Roller ayuda a trabajar todos los músculos del cuerpo que proporcionan la preparación y recuperación fundamentales para la actividad física que deseas realizar.

Al iniciar el entrenamiento muscular, te prepara para recuperarte más pronto; además, ayuda a tratar las lesiones o problemas musculares.

El rodillo de espuma permite potenciar toda la masa muscular debido al masaje que se aplica al tejido muscular de manera profunda.

También es muy utilizado como método terapéutico al trabajar sobre los “puntos de gatillo”, importantes en la liberación de todos los nudos que provocan dolor, lo que facilita la movilidad en las áreas afectadas.

Los puntos de gatillo antes mencionados son unas bandas tensas que pueden engrosar y se encuentran en toda la fibra muscular. En algunos métodos de terapia física se ejerce presión con el Foam Roller sobre los puntos hasta que el dolor cede, pero nunca sustituye a la persona especialista en la materia.

### Beneficios del Foam Roller

- ◆ Ayuda a corregir los desequilibrios en la musculatura.
- ◆ Alivia la circulación en los tendones, músculos y ligamentos, así como en el área capilar y facial.
- ◆ Incrementa la flexibilidad muscular.
- ◆ Mejora la calidad de los movimientos corporales.
- ◆ Disminuye todas las contracturas y el riesgo de lesiones.
- ◆ Crea una sensación de completa relajación.
- ◆ Puede mejorar la absorción de los nutrientes y ayudar a eliminar los desechos.



### Sugerencias de uso

- ◆ No ejercer presión sobre un área con dolor o inflamación, o si existe un edema, ya que este puede llegar a incrementarse.
- ◆ No emplear el rodamiento muy rápido. Lo ideal es trabajar con movimientos lentos, a una distancia adecuada de la zona que se encuentra más sensible para después acercarse lentamente a ella.
- ◆ Evita mantener una postura que no sea adecuada. Es recomendable hacer masajes suaves en las áreas que necesitan posturas determinadas, las que deben realizarse correctamente. Por ello, lo mejor es que un entrenador personal te asesore, ya que una mala posición puede crear contracturas en algún músculo diferente al que se está tratando.
- ◆ Se recomienda realizar de 5 a 10 repeticiones por segmento muscular después de la rutina de fuerza o un ejercicio cardiovascular como Recovery.

