

- Calentando Motores -

Tu ropa de “Gala”, el Escenario y el Atrezzo



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Calentando Motores



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Necesito algo más que las pelotas?
- ✓ ¿Qué ropa tengo que ponerme?
- ✓ ¿Qué espacio necesito?
- ✓ Agua antes, durante y después
- ✓ Ante todo, tran-qui-li-dad...



¿Necesito algo más que las pelotas?



¿Necesito algo más que las pelotas?

- ✓ Ropa ajustada
- ✓ Espacio diáfano para poder rodar
- ✓ Una esterilla, una silla, una pared..
- ✓ Una botella de agua
- ✓ Aplicación Anatomy U (opcional)
- ✓ Música relajante (opcional)
- ✓ Cero distracciones!!! (no opcional)



Ropa Ajustada

- ✓ Chicas: mallas, tops, ropa de yoga, fitness...
- ✓ Chicos: camisetas algodón ajustada
- ✓ La ropa de licra 100% resbala
- ✓ Ten a mano calcetines, toalla...
- ✓ En ocasiones cambia la temperatura corporal, o tienes + frío o + calor



Espacio Diáfano



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Espacio Diáfano

- ✓ El doble del espacio de una esterilla
- ✓ Pared, para el trabajo de pies
- ✓ En ocasiones una silla...
- ✓ Anatomy U app (recomendable)
- ✓ Música (opcional)
- ✓ Agua (imprescindible)

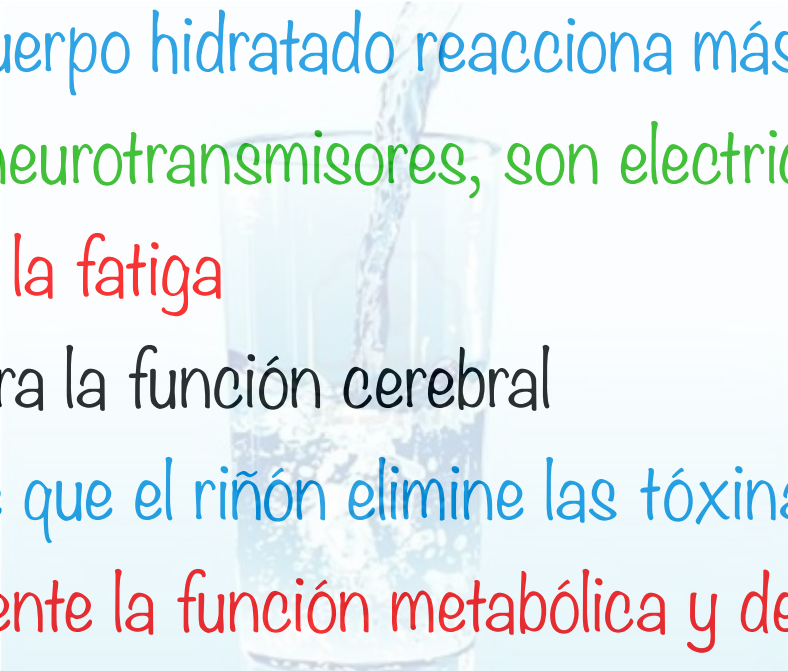


Agua: antes, durante y después



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Agua: antes, durante y después

- 
- A background image of a glass of water with a splash, partially obscured by the text.
- ✓ Un cuerpo hidratado reacciona más rápido
 - ✓ Los neurotransmisores, son electricidad
 - ✓ Evita la fatiga
 - ✓ Mejora la función cerebral
 - ✓ Hace que el riñón elimine las toxinas
 - ✓ Aumente la función metabólica y de excreción, evitando efectos secundarios

Cero Distracciones!!



Avisa a tu familia, desconecta el teléfono, facebook, whatsapp, televisión....etc

ES TU MOMENTO!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Y por supuesto.....



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

En Resumen.... necesitamos

- ✓ Espacio Diáfano para rodar
- ✓ Ropa adecuada
- ✓ Agua
- ✓ Un dispositivo para escucharme
- ✓ Mucha Tran-qui-li-dad!!



Ya lo tenemos toooooodo!!

TODO!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Busca un lugar de tu casa adecuado para ti
- ✓ Siempre el mismo lugar, si es posible la hora
- ✓ Adquiere tu esterilla, ropa, tus cosas...
- ✓ Busca dos o tres días a la semana para trabajar (si es todos mejor) y avisa a tu familia



Calentando Motores



Elsa Rebollo
elsarebollo.com