

**ESTIRAMIENTOS PARA ANTES Y DESPUÉS DE LA PROCESIÓN:**



**PARA LEVANTAR EL PASO:**



**1** POSICIÓN CORRECTA AL SUBIR EL VARAL

**2**

**EJERCICIOS PARA CALENTAR**

Estiramiento de espinales (erectores de la columna)



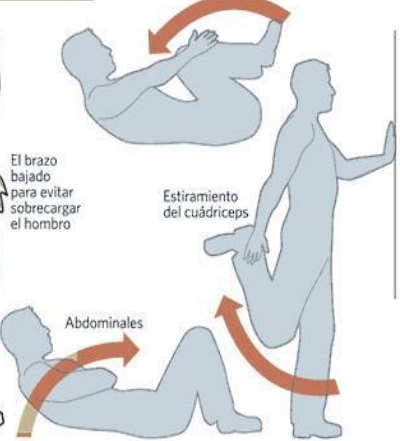
La musculatura vertebral y la prensa abdominal mantienen rígida la columna vertebral evitando lesiones

En el momento de levantar, el esfuerzo lo realizan las piernas

El brazo bajado para evitar sobrecargar el hombro

Estiramiento del cuádriceps

Abdominales



**CALENDARIO DE TANDAS Y CONSEJOS PARA CARGADORES**



**COFRADIA PENITENCIAL DEL SANTO SEPULCRO PALENCIA 2018**

## CONSEJOS PRACTICOS PARA CARGADORES:

- Cabeza y tronco erguidos, espalda recta y **mirada al frente**.
- **Contraer la musculatura abdominal** y lumbar.
- **Respirar** sincronizadamente: al tomar aire relajar el abdomen y al expulsarlo, apretarlo.
- **Acudir al fisioterapeuta para prevenir** la aparición de lesiones músculo-esqueléticas y seguir sus indicaciones para un trabajo más eficiente.
- Realizar un **entrenamiento físico** específico para una preparación adecuada como cargador.
- **Trabajar la fuerza, la resistencia y la coordinación** para que el trabajo físico sea lo más efectivo posible.
- Utilizar **medidas protectoras** para las zonas con mayor riesgo de sufrir una lesión (fajas, vendajes funcionales, etc.).
- Antes de sacar el paso, realizar un **calentamiento** adecuado para afrontar con garantías el trabajo a desarrollar.
- Antes y después de la procesión y durante los relevos, realizar ejercicios de **estiramientos y movilidad** liberando las articulaciones.
- **Hidratarse** correctamente, bebiendo agua de forma continuada, en cantidades pequeñas y a temperatura ambiente.

## CONSEJOS PARA LA PROCESION:

- Acudir con tiempo de antelación suficiente.
- Se cargará con túnica sin capa
- Se cargará con capillo sin "cartón" (excepto para cargar el paso de N. P. Jesús Nazareno en la procesión de los "pasos" el Viernes Santo por la mañana)
- Para sujetar el capillo debe llevarse la medalla.
- Se cargará con guantes salvo para cargar el paso de N. P. Jesús Nazareno
- Se podrá cargar descalzo o calzado con zapatillas de loneta o similar totalmente blancas con hebillas rojas.
- Durante la procesión se mantendrá la adecuada compostura, respeto y silencio que requiere un acto penitencial.
- Ante cualquier incidencia comunicarlo al encargado de paso o sus auxiliares.

## PROCESIONES

### Procesión Quinta Angustia:

Jueves Santo 29/03/18 a las 00:00 horas

**Imagen a hombros:**  
**La Quinta Angustia.**

**ÚLTIMA PRUEBA de TANDAS:**

23:15 horas  
en la Capilla de la cofradía.



### Procesión del Santo Entierro:

Viernes Santo 30/03/18  
a las 20:00 horas

**Imagen a hombros:**  
**Santo Sepulcro**

**SALIDA DE LA COMITIVA DE TANDAS HACIA LA**

**CATEDRAL:** 19:00 horas.

**ÚLTIMA PRUEBA de TANDAS:**  
19:15 horas en la Catedral.

### Procesión de la Soledad de la Virgen:

Sábado Santo 31/03/18 a las 20:00 horas

**Imagen a hombros:**  
**Virgen Dolorosa.**

**ÚLTIMA PRUEBA de TANDA:**

18:30 horas en la Capilla de la cofradía.

