

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



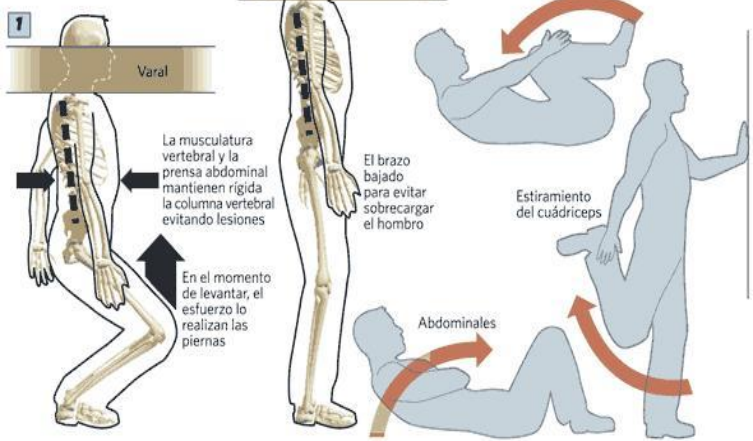
**PARA LEVANTAR EL PASO:**

**1** POSICIÓN CORRECTA AL SUBIR EL VARAL

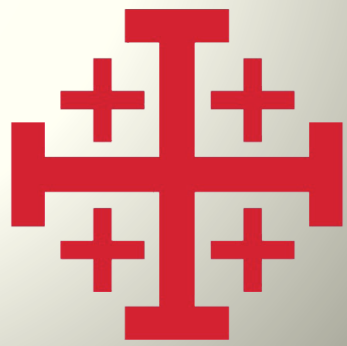
**2**

**EJERCICIOS PARA CALENTAR**

Estiramiento de espinales (erectores de la columna)



**CALENDARIO DE TANDAS Y CONSEJOS PARA CARGADORES**



**REAL COFRADIA PENITENCIAL DEL SANTO SEPULCRO PALENCIA 2019**

## 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 la Virgen del Perdón en la procesión del Indulto el Jueves Santo por la mañana y 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 (descalzo obligatorio para Jesús Crucificado y Jesús Nazareno en procesiones del Lunes y Viernes Santo respectivamente)..
- 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 18/04/19 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 de la Soledad de la Virgen:

Sábado Santo 20/04/19 a las 20:00 horas

Imagen a hombros:  
**Virgen Dolorosa.**

**ÚLTIMA PRUEBA de TANDA:**  
18:30 horas en la Capilla de la cofradía.



### Procesión del Santo Entierro:

Viernes Santo 19/04/19 a las 20:00 horas

Imagen a hombros:  
**Santo Sepulcro**

**SALIDA DE LA COMITIVA DE TANDAS HACIA LA CATEDRAL:** 18:45 horas.

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