

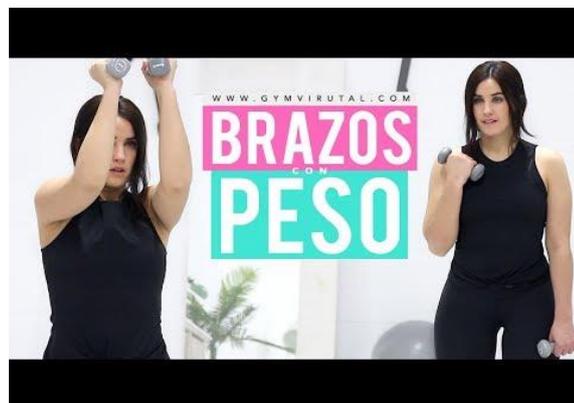
SESIÓN 13

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – PECHO, BRAZOS Y ABDOMEN

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
Edad Destinatarios:	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	Material:	Esterilla y mancuernas/pesas o similares ajustándose al peso que cada uno crea conveniente.
Nº de participantes:	-	Duración:	40-45 minutos.
Objetivos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none">Mejorar el bienestar psicológico y físico.Fortalecer la musculatura del pecho, brazos y abdomen		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
1.- PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (6-7 minutos):			
1.1. - Calentamiento Dinámico General (6-7 minutos): <ul style="list-style-type: none">Primero pon tu cuerpo a punto para posteriormente continuar con la parte principal. <p style="text-align: center;">Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</p>			
2.- PARTE PRINCIPAL (28-31 minutos): <p style="text-align: center;">Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</p>			
2.1. - Rutina Pecho (9-10 minutos): <ul style="list-style-type: none">Recuerda flexionar las rodillas y apoyar las plantas del pie en el suelo, esto te ayudará a mantener la espalda totalmente pegada al mismo. No se te olvide evitar arquear la zona lumbar.Pon los codos más o menos a la altura de los hombros. Cuando levante el peso hacia arriba, trabaja en la línea del pecho.			

2.2. - Rutina Tonificación Brazos (9-10 minutos):

- Domina el ejercicio y que el ejercicio no te domine. Es decir, evita entrar en balanceos y/o jugar con movimientos de la espalda, ya que, si no, entraréis en un movimiento de inercia donde no se trabaja de forma correcta.
- Ancla los codos/brazos a ambos lados del cuerpo evitando balanceos de los mismos.
- Concéntrate en la parte del cuerpo que estás trabajando.



2.3. - Rutina de abdomen y oblicuos (10-11 minutos):

- Procura hacer fuerza solamente con el abdomen para no tirar con los brazos de la cabeza y así, evitar hacerte daño en las cervicales.
- Expulsa el aire cuando subas, es decir, cuando contraigas el abdomen y recógelo cuando bajes, es decir, cuando lo relajes.



3.- PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA (6-7 minutos):

3.1. - Rutina de estiramientos (6-7 minutos):

- Recuerda que esta parte de la sesión es la primera de la sesión siguiente ya que vale para recuperarnos mejor después del trabajo.
- Respira de forma profunda y continuada, no aguantes la respiración en los ejercicios.
- Concéntrate en la parte del cuerpo que estas estirando.
- Debe de haber tensión en el músculo que estiras, pero no dolor.
- Puedes cerrar los ojos en la realización de los estiramientos.

Solo se realizará una vez al final de la Sesión.



RECOMENDACIONES:

- Hidrátate bien antes, durante y después de cada sesión.
- Alimentate bien y come mucha fruta durante el día.
- Intenta llevar a cabo cada uno de los ejercicios con una postura corporal adecuada.
- Tómate en serio tanto el Calentamiento como los Estiramientos. De esta manera evitarás futuras lesiones.
- No te marques ningún objetivo concreto como aumentar masa muscular o perder peso simplemente procura sentirte bien y activo para tener una vida más saludable.