

SESIÓN 21

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – ESPALDA, HOMBRO 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 (aprox.) |
| Objetivos de la sesión: | <ul style="list-style-type: none">Mejorar el bienestar psicológico y físico.Fortalecer la musculatura de la espalda, hombro 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 (27-30 minutos): <p style="text-align: center;">Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</p> | | | |
| 2.1. - Rutina Espalda (10-11 minutos): <ul style="list-style-type: none">Recuerda mantener la espalda recta y la cabeza erguida. No por llegar más se realizan mejor los ejercicios.No entres en inercias, realiza los ejercicios sin sufrimiento.Si notas que estás tirando con otras partes del cuerpo, baja el peso o adquiere una mejor postura. | |  | |

2.2. - Rutina hombros (7-8 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 (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 relajés.



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.