



## SESIÓN 25

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – PIERNA, GLÚTEO Y ABDOMEN

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
<b>Edad Destinatarios:</b>	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	<b>Material:</b>	Esterilla.
<b>Nº de participantes:</b>	-	<b>Duración:</b>	45-50 minutos.
<b>Objetivos de la sesión:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mejorar el bienestar psicológico y físico.</li><li>Fortalecer la musculatura del tren inferior y CORE.</li></ul>		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
<b>1.- PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (6-7 minutos):</b>			
<b>1.1. - Calentamiento Dinámico General (6-7 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Primero pon tu cuerpo a punto para posteriormente continuar con la parte principal.</li><li>Nuestros movimientos empiezan a ser más armónicos. Seguimos con el mismo calentamiento que en semanas anteriores.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</b></p>			
<b>2.- PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos):</b> <p><b>Todos los ejercicios de esta parte deben de realizarse 2 veces y por orden, es decir, realizar 2 vueltas de la parte principal.</b></p>			
<b>2.1. - Rutina de sentadillas (5-6 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Recuerda que tus rodillas tienen que ir en dirección de tus punteras y que nunca deben sobrepasar las mismas.</li><li>En la medida de lo posible mantén tu espalda recta y tu cabeza erguida.</li></ul>			

## 2.2. - Rutina específica de glúteos (5-6 minutos):

- Eleva la pierna lateralmente, manteniendo la rodilla en ángulo de 90 grados.
- Realiza el movimiento en los ejercicios de manera controlada, recuerda que no hay prisas. No por ir más rápido, estás haciendo el ejercicio mejor.



## 2.3. - Rutina de abdomen y oblicuos (5-6 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.

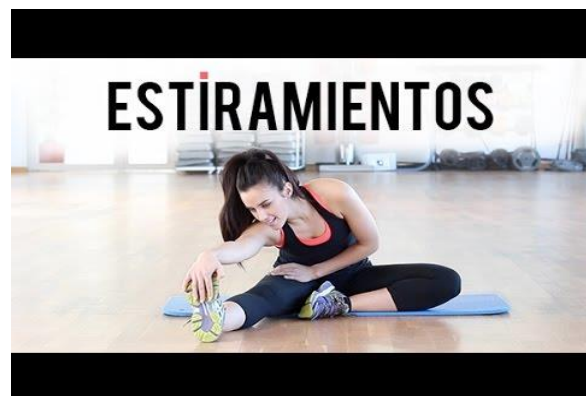


## 3.- PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA (12-13 minutos):

### 3.1. - Rutina estiramientos tren inferior (12-13 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 aguantas 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.