



SESIÓN 31

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – PIERNA, GLÚTEO Y ABDOMEN

PARTE 2

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
Edad Destinatarios:	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	Material:	Esterilla.
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 tren inferior y CORE.		
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.Nuestros movimientos empiezan a ser más armónicos. Seguimos con el mismo calentamiento que en semanas anteriores. <p style="text-align: center;">Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</p>			
2.- PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos): <p style="text-align: center;">Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</p>			
2.1. - Rutina de sentadillas (5-6 minutos): <ul style="list-style-type: none">Recuerda que tus rodillas tienen que ir en dirección de tus punteras y que nunca deben sobrepasar las mismas.En la medida de lo posible mantén tu espalda recta y tu cabeza erguida.			

2.2. - Rutina específica de glúteos (10-11 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 (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 (8-10 minutos):

3.1. - Rutina estiramientos tren inferior (8-10 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.