

SESIÓN 1

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
Edad Destinatarios:	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	Material:	Esterilla.
Nº de participantes:	-	Duración:	45-50 minutos.
Objetivos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none">Mejorar el bienestar psicológico y físico.Fortalecer la musculatura del tren inferior y del CORE.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
1.- PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (6-7 minutos):			
1.1. - Calentamiento Dinámico General (6-7 minutos): -Postas: <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 (30-35 minutos): Todos los ejercicios de esta parte deben de realizarse 2 veces y por orden, es decir, realizar 2 vueltas de la parte principal			
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 (5-6 minutos):

- Tus manos/codos deben estar alineadas con tus hombros y, tus rodillas con tus caderas.
- Mantén tu espalda recta y tu cabeza mirando un poco más adelante de tus manos.



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 (7-10 minutos)

3.1. - Rutina de estiramientos (7-10 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.