

## SESIÓN 6

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – TOTAL BODY Y TÉCNICA DE RELAJACIÓN

| 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>▪ Tonificación Corporal General.</li><li>▪ Conocer la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.</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><br>-Postas: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Primero pon tu cuerpo a punto para posteriormente continuar con la parte principal.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</b></p>   |  |   |               |
| <b>2.- PARTE PRINCIPAL (15-20 minutos):</b><br><b>Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</b>   |  |  |               |
| <b>2.1. – Sesión de Total Body (15-20 minutos)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Realiza los ejercicios de la forma más aproximada posible a como se llevan a cabo en el video.</li><li>▪ Si no puedes seguir el ritmo marcado, es preferible que bajes el mismo y vayas al tuyo.</li><li>▪ En el apartado de “planchas” no hace falta que llegues a los 30 segundos.</li></ul> |  |  |               |

### 3.- PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA (20-22 minutos):

#### 3.1. – Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (11-12 minutos):

- Túmbate boca arriba y adquiere una posición cómoda.
- Si es necesario, tápate con una manta, toalla o similar para no quedarte frío@.
- Cierra los ojos y lleva a cabo todo lo que te manda la voz.
- Cuando la sesión de relajación termine no te levantes rápidamente. Tómate tu tiempo. Abre los ojos, empieza a mover lentamente todas las partes de tu cuerpo, hasta que de forma pausada te incorpores.
- Disfruta!!!

**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.