

## SESIÓN 3

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – ESPALDA, BÍCEPS, TRÍCEPS Y ZONA LUMBAR

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
<b>Edad Destinatarios:</b>	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	<b>Material:</b>	Esterilla y mancuernas/pesas o similares ajustándose al peso que cada uno crea conveniente.
<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>▪ Fortalecer la musculatura de la espalda, bíceps y tríceps y, zona lumbar.</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> -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 (27-30 minutos):</b> <b>Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</b>			
<b>2.1. - Rutina de espalda (9-10 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Recuerda mantener la espalda recta y la cabeza erguida. No por llegar más se realizan mejor los ejercicios.</li><li>▪ Los brazos deben de ir pegados al cuerpo en la medida de lo posible.</li><li>▪ No entres en inercias, realiza los ejercicios sin sufrimiento.</li><li>▪ Si notas que estás tirando con otras partes del cuerpo, baja el peso o adquiere una mejor postura.</li></ul>			

## 2.2. - Rutina específica de bíceps y tríceps (9-10 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 CORE, principalmente zona lumbar (9-10 minutos):

- Recuerda que en los ejercicios que requieren la posición de “cuatro patas”, las manos tienen que estar a la altura de los hombros y, las rodillas a la altura de las caderas.
- Expulsa el aire cuando contraigas el músculo que trabaja y expúlsalo cuando lo relajes.
- Domina el movimiento en los ejercicios, realiza estos de forma fluida, sin forzar.



## 3.- PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA (11-12 minutos)

### 3.1. - Rutina de estiramientos, principalmente de espalda y zona cervical (11-12 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.