


## SESIÓN DE MANTENIMIENTO

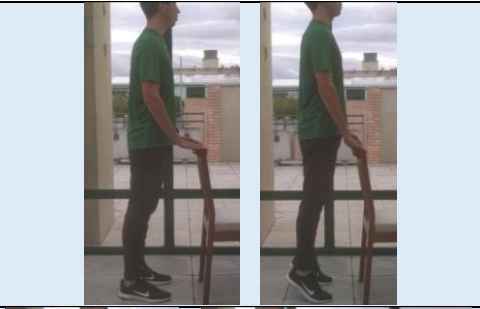
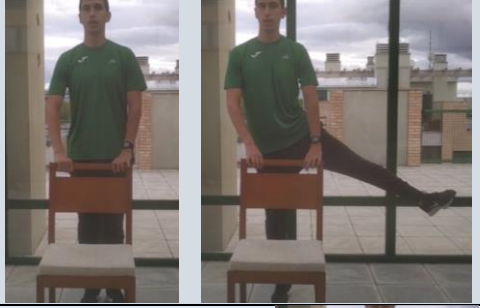
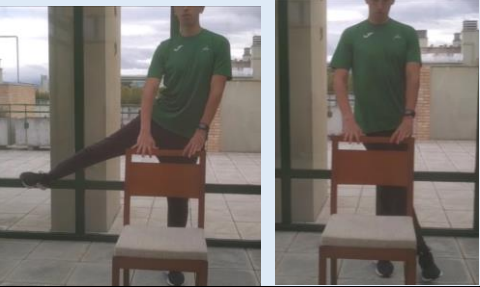



A continuación os dejamos una sesión de gimnasia de mantenimiento. Para la sesión solamente vamos a necesitar dos mancuernas (si no tenemos en casa, usamos botellas de agua), una silla y una esterilla para el final de la sesión. Lo más recomendado es que el peso utilizado con las mancuernas o botellas se adapte a nuestras posibilidades y no tengan mucho peso. Por lo tanto, se recomienda utilizar mancuernas de un peso bajo (1-2 kg).

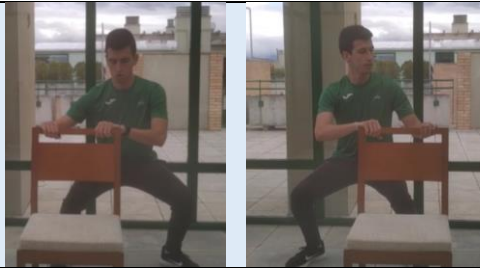





Tras un calentamiento que vamos a realizar con una silla, pasaremos a la parte principal. En primer lugar se harán ejercicios de fuerza, **3 series de 5 ejercicios**, descritos a continuación; y una segunda parte aeróbica, que serán **4 series** en las que se hará **marcha en el sitio o la V durante 20'' combinado con otros ejercicios**, también descritos en la siguiente tabla. Para acabar, estiraremos.


### CONSIDERACIONES GENERALES:

- Adaptar el peso a nuestras posibilidades
- Descarnar entre ejercicio y series si no podemos seguir el ritmo del entrenamiento.
- Si tenemos molestias, no hacer ese ejercicio
- Moverse más rápido o más lento en la parte aeróbica
- Realizar más series si podemos con ellas.


Ejercicio	Descripción	Representación gráfica
<b>CALENTAMIENTO</b>		
1. Elevar rodilla	Cogidos de la silla, subir y bajar una pierna, con la rodilla flexionada. Después con la otra pierna	


<p>2. Extensiones de tobillo</p>	<p>Cogidos de la silla, extender tobillos, mantener dos segundos y bajar.</p>	
<p>3. Apertura lateral</p>	<p>Cogidos de la silla, abducir una pierna y volver al lugar de inicio. La pierna se mantiene en el aire. Luego igual con la pierna izquierda.</p>	
<p>4. Apertura lateral y cruce de pierna</p>	<p>Igual que el anterior pero al volver, cruzar la pierna por delante de la que está apoyada.</p>	
<p>5. Extensión de cadera</p>	<p>Cogidos de la silla, llevar la pierna atrás, tocando con la punta del pie atrás y volviendo. Luego con la otra pierna.</p>	
<p>6. Flexión de cadera y rodilla con extensión de cadera</p>	<p>Elevar la rodilla flexionada al frente y llevar la pierna atrás, extendiendo la cadera sin tocar el pie en el suelo. Luego con la otra pierna-</p>	
<p>7. Elevación de rodilla y brazo</p>	<p>Cogidos con una mano en la silla, elevar la rodilla y el brazo opuesto. Posteriormente se hace con las otras partes del cuerpo.</p>	


8. Paso lateral y sentadilla	Con las dos manos sobre la silla, dar un paso lateral y bajar el cuerpo haciendo una sentadilla. Una vez por un lado y luego por el otro.	
9. Sentadilla	Con las dos manos sobre la silla, bajar y subir como si nos estuviéramos sentando	
<b>PARTE PRINCIPAL (FUERZA)</b>		
1. Curl de bíceps	Sentados y con las mancuernas a la altura, flexionar los codos, elevar las mancuernas hasta el pecho y volver.	
2. Giro del tronco	Sentados con las mancuernas a la altura del pecho y los codos flexionados, rotar el cuerpo hacia un lado y el otro de manera continuada.	
3. Elevaciones laterales	Sentados y con las mancuernas, elevar brazos de maneta lateral, sin subir por encima de la altura de los hombros. Los brazos no están abiertos del todo.	
4. Rotación externa	Con los codos flexionados 90° y agarre de martillo, rotar los brazos hacia fuera y volver a la posición inicial.	


5.Elevaciones cruzadas	Con las mancuernas sobre las rodillas, abrir diagonal y volver, de manera alternativa cada brazo.	
------------------------	---	---


**PARTE PRINCIPAL (AERÓBICA)**

1. Marcha en el sitio	Estáticos en el sitio, simular el movimiento de estar caminando, elevando rodillas y moviendo brazos durante 20''	
-----------------------	---	---

a) Elevación de rodilla y pierna	Mantener el equilibrio sobre una pierna elevando la rodilla y el brazo opuesto a esa pierna	
----------------------------------	---	--

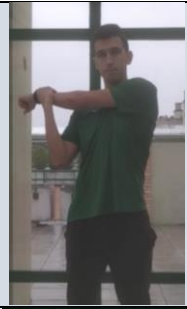



b) Abdominales	Sentados sobre el borde de la silla, inclinar el cuerpo hacia atrás hasta tocar el respaldo y volver a la posición de origen.	
----------------	---	---

c) Pasos laterales y elevar talón	Dar tres pasos laterales y mantener el equilibrio elevado un talón y tocarlo con la mano contraria.	
-----------------------------------	---	---

d) Choque de rodilla y mano	Sentados sobre el borde de la silla, elevar una rodilla y tocar con la mano opuesta, así de manera simultánea.	
-----------------------------	--	---

**VUELTA A LA CALMA (ESTIRAMIENTOS)**



<p>1. Hombro (deltoides)</p>	<p>Pasar el brazo por delante del cuerpo, horizontal al suelo. Con el otro brazo coger el antebrazo y hacer fuerza hacia el cuerpo.</p>	
<p>2. Antebrazos y dorsales</p>	<p>Juntar las dos manos, con los dedos entrelazados y llevar los brazos al frente</p>	
<p>3. Dorsales</p>	<p>Elevar el brazo arriba e inclinar el cuerpo hacia el lado opuesto</p>	
<p>4. Estiramiento de glúteo</p>	<p>Tumbados boca arriba, flexionamos una rodilla y nos cogemos con las dos manos a ella. De esta posición, hacemos fuerza hacia el cuerpo</p>	
<p>5. Mariposa</p>	<p>Sentados en el suelo, juntamos las plantas de los pies y, con los brazos apoyados sobre las piernas, hacemos fuerza con los codos hacia abajo.</p>	