



En esta ocasión os proponemos una sesión de gimnasia con peso. Somos conscientes de que todo el mundo no tiene unas pesas en casa por lo tanto os proponemos el siguiente material como alternativo a las mancuernas:

- Paquete de arroz / pasta de 1kg o 2 kg
- Brick de leche o botella de Agua de 1l o 2l llena de líquido o de arena.
- Para ejercicios como las sentadillas podemos usar una mochila llena de libros, una garrafa de agua o de aceite para tener mayor resistencia
- Goma elástica

¡También os recomendamos que todos los ejercicios que se realicen con una sola pierna de apoyo los hagáis con una silla o **pared cerca por si acaso**, aunque sabemos que tenéis un equilibrio que ni la Torre de Pisa! 😊

Por último, hemos elegido ejercicios que se suelen repetir en nuestras clases en los centros, pero si alguno no puedes realizarlo o te es muy complicado recuerda las siguientes reglas:

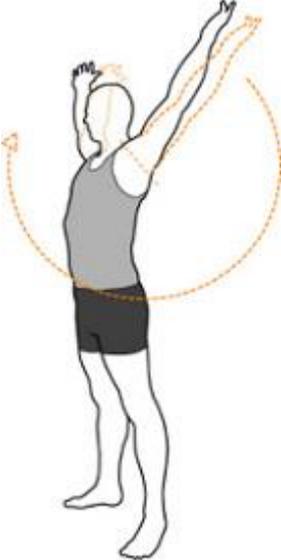
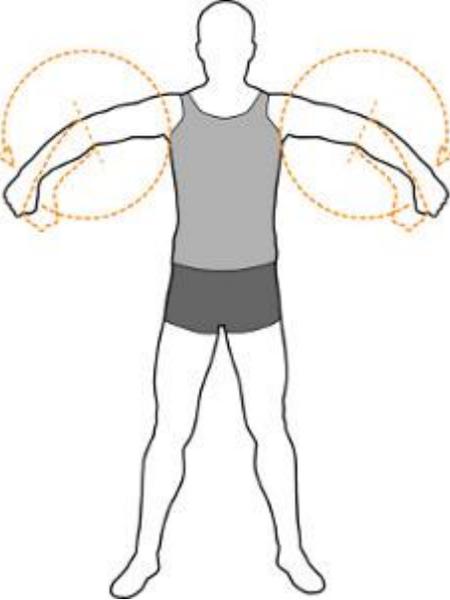
- No forzamos el rango de movimiento.
- Respetamos la regla del “no dolor”, **si algo duele** no me hace más fuerte así que paramos o reducimos el rango de movimiento.
- Cada ratito paramos para **hidratarnos**.

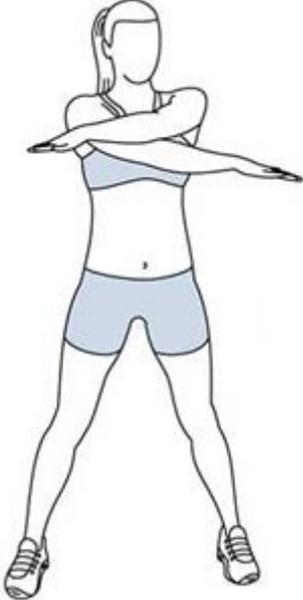
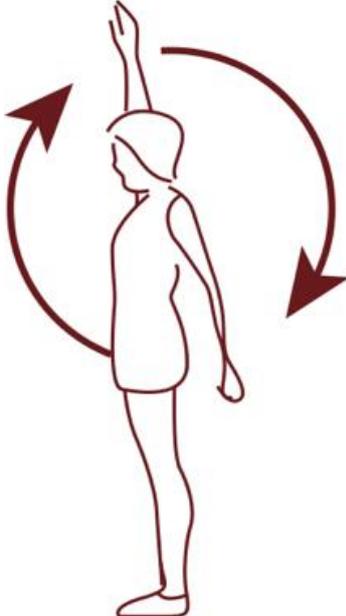
¡Os dejamos con la sesión y os recordamos que todos los ejercicios de la “PARTE PRINCIPAL” se repiten 2 veces dejando un minuto de descanso entre serie y serie y entre ejercicio y ejercicio!

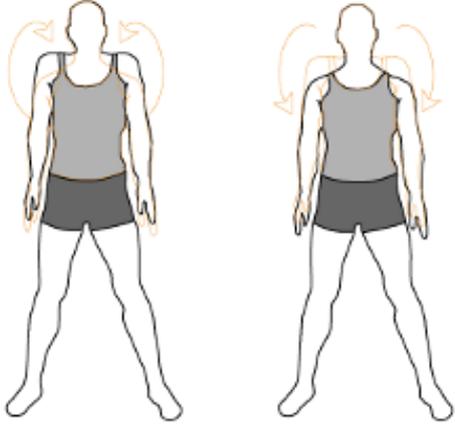
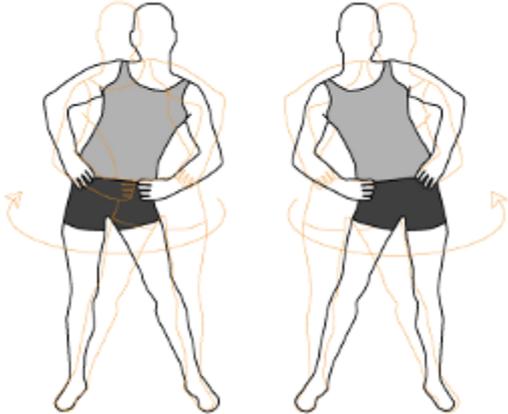
¡A disfrutar!

SESIÓN DE GIMNASIA		
Objetivo: Sesión de ejercicios funcionales.		
Calentamiento: Andamos mientras hacemos el calentamiento.		
<u>Ejercicio</u>	<u>Repeticiones y Tiempo</u>	<u>Imagen</u>
Rotación con cada brazo	30 seg con cada brazo	

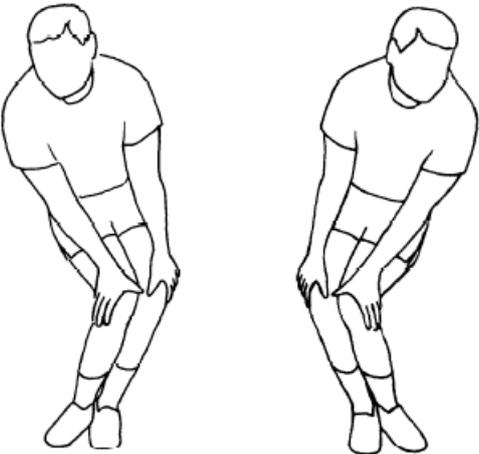


<p>Rotación de brazos hacia delante y hacia atrás</p>	<p>30 seg con los dos brazos</p>	
<p>Rotación de antebrazos</p>	<p>30 seg con los dos brazos a la vez</p>	

<p>Abre y cierra brazos hacia delante.</p>	<p>30 seg</p>	 A line drawing of a person from the waist up, wearing a sports bra and shorts. Their arms are extended horizontally to the sides, palms facing each other, illustrating the starting position for the exercise.
<p>Arriba y abajo brazos</p>	<p>30 seg alternando brazos</p>	 A line drawing of a person from the waist up, shown in profile. Two large, curved arrows indicate the movement of the arms: one arrow starts from the side and points upwards, and the other starts from the side and points downwards, illustrating the alternating motion.

<p>Círculos con los hombros</p>	<p>30 seg hacia delante 30 seg hacia atrás</p>	
<p>Círculos con la cadera</p>	<p>30 seg hacia un lado y hacia el otro</p>	

<p>Rodillas al pecho</p>	<p>30 seg alternando piernas</p>	 A woman in a teal sports bra and black leggings is shown in profile, standing on her left leg. Her right knee is pulled up towards her chest, and her right hand is resting on her right thigh. She is wearing grey sneakers.
<p>Piernas al glúteo</p>	<p>30 segundos</p>	 A man in a black tank top and black shorts is shown in profile, standing on his right leg. His left leg is bent at the knee, and his left foot is tucked under his right glute. He is wearing grey sneakers.

<p>Inclinamos el cuerpo hacia delante y estiramos pierna hacia atrás</p>	<p>30 seg alternando piernas</p>	
<p>Rotación de rodillas</p>	<p>30 seg hacia un lado y hacia el otro</p>	

Parte Principal

Sentadilla, lastrada con goma o peso externo

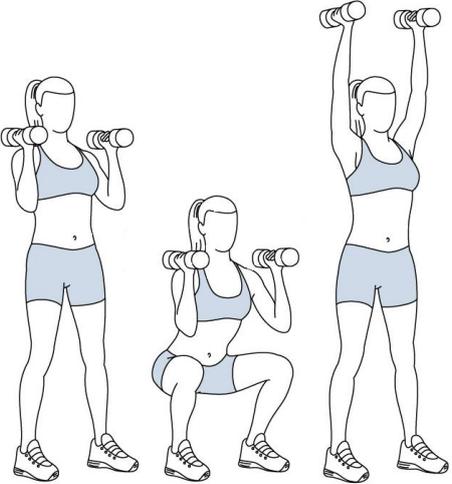
10 veces

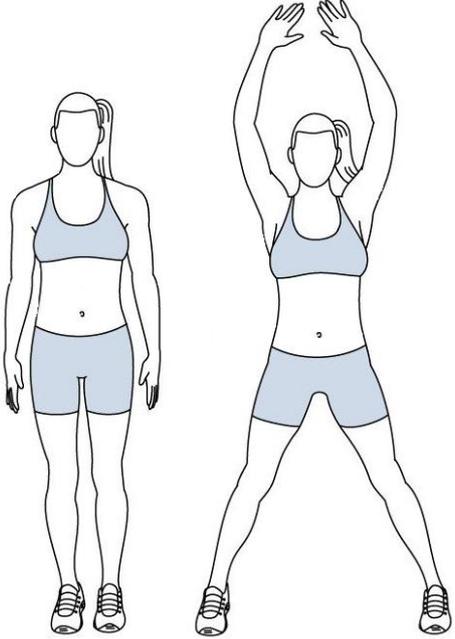
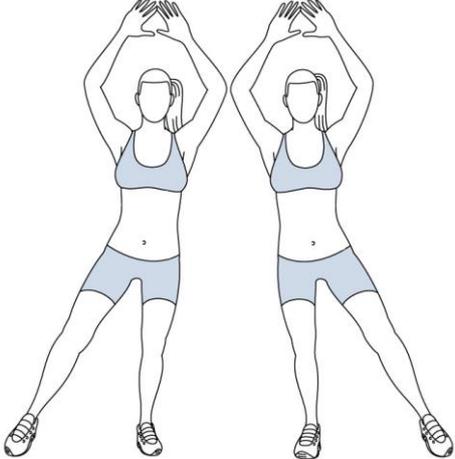


Colocamos las manos por detrás de la cabeza, dejamos cadera quieta y solo bajamos con la parte superior del cuerpo

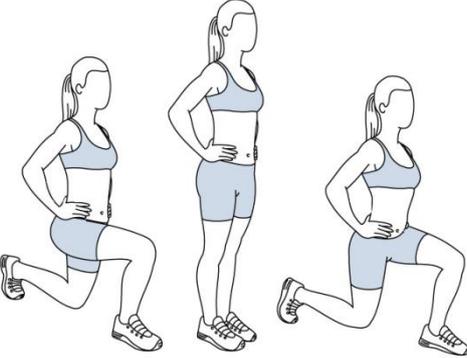
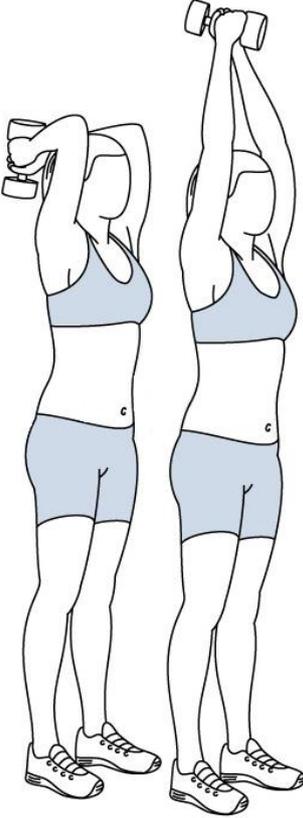
10 veces

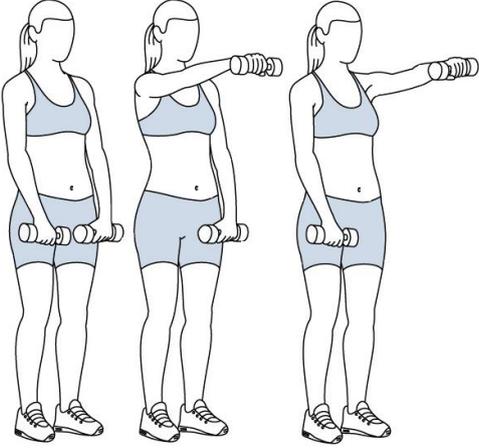
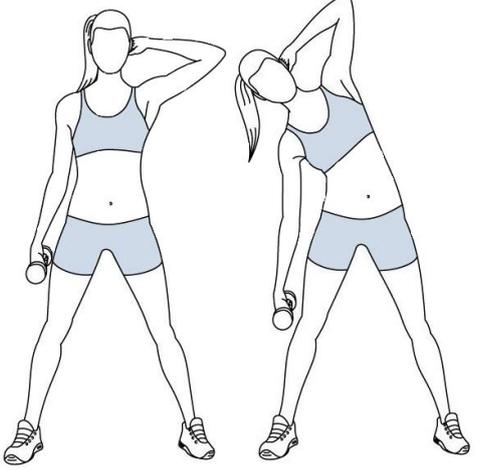
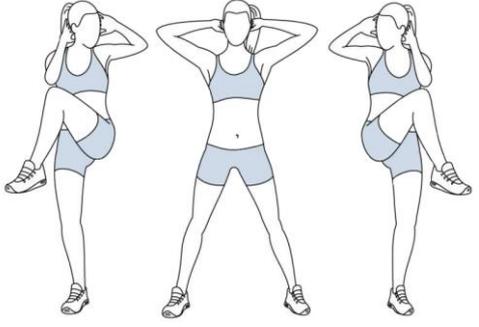


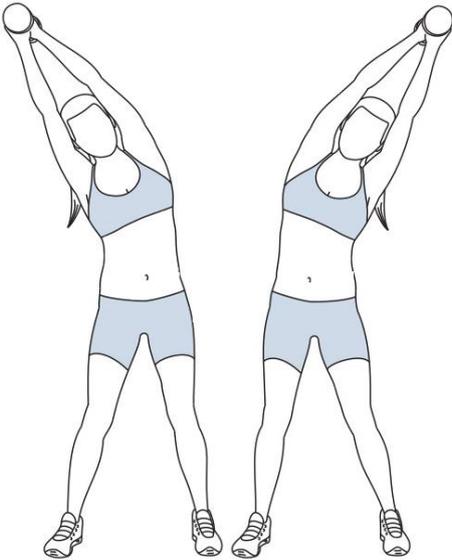
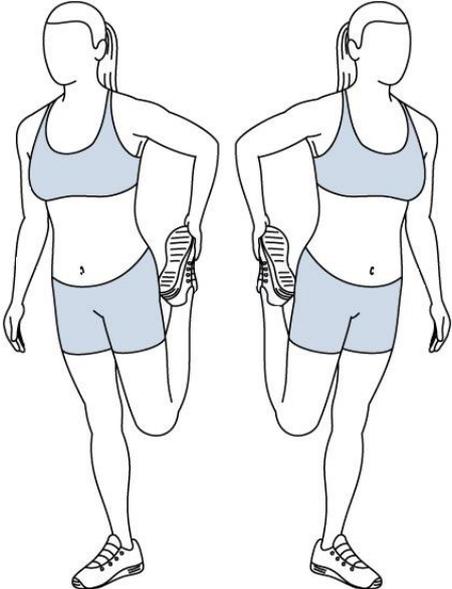
<p>Correr en el sitio apoyando las manos en la pared.</p>	<p>20 veces (cada pierna es una vez)</p>	
<p>Hacemos sentadilla y a la vez que subimos estiramos los brazos hacia arriba.</p>	<p>10 veces (con o sin pesas)</p>	

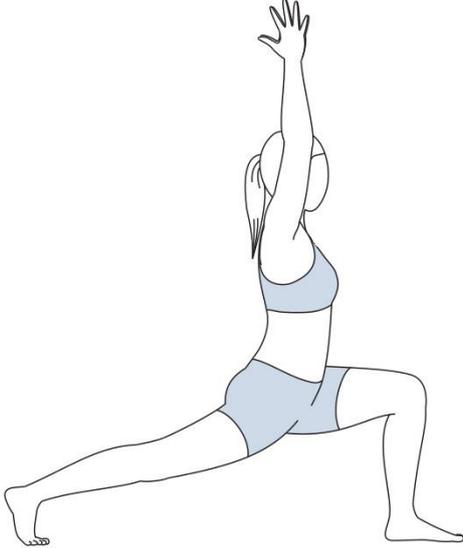
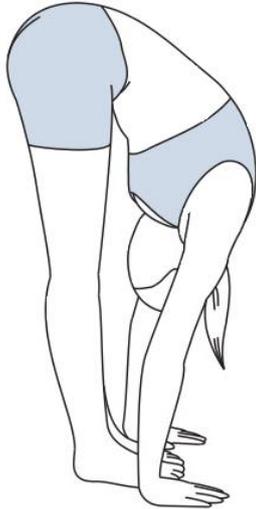
<p>Jumping Jacks (abrimos piernas y brazos a la vez)</p>	<p>20 veces</p>	
<p>Jumping Jacks adaptado</p>	<p>20 veces</p>	

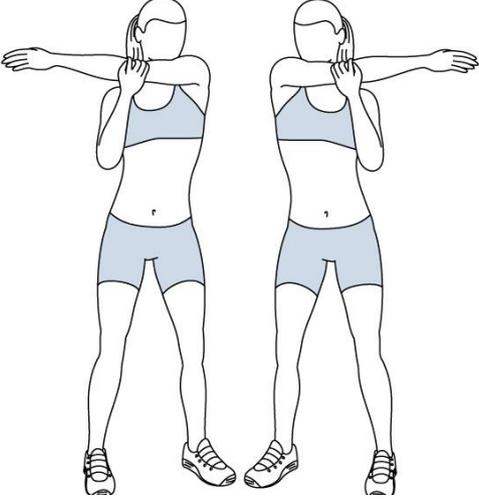
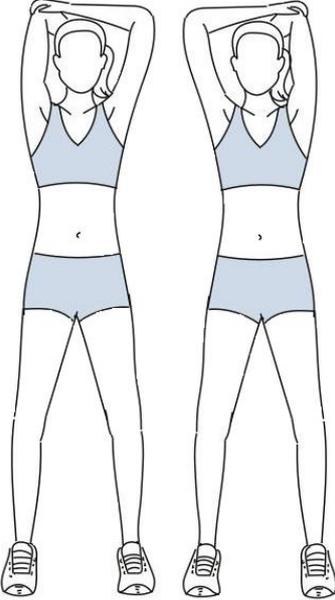
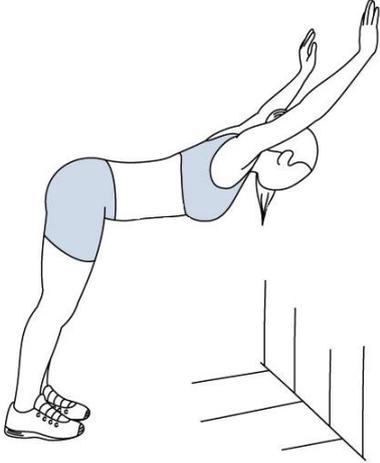


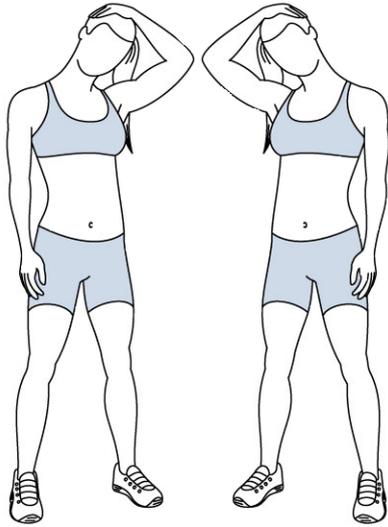
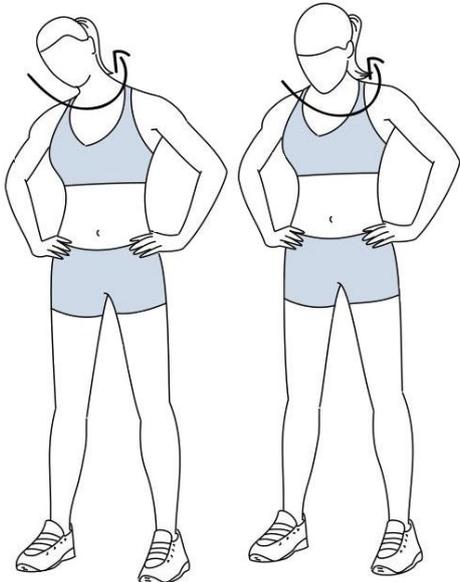
<p>Zancadas delanteras</p>	<p>20 veces</p>	
<p>Extensión de tríceps (con o sin pesas)</p>	<p>10 veces</p>	

<p>Levantamiento frontal con o sin pesas</p>	<p>10 veces con cada brazo</p>	
<p>Curva lateral con o sin pesas</p>	<p>10 veces cada lado</p>	
<p>“Crunches” lateral</p>	<p>10 veces</p>	

<p>Curva lateral de pie</p>	<p>10 veces</p>	 The illustration shows two side views of a person in athletic wear (sports bra and shorts) performing a lateral foot curve exercise. In both views, the person is standing with feet shoulder-width apart and holding a ball with both hands, arms extended upwards. The person's torso is slightly arched, and the feet are turned outwards.
<p>Parte final - Estiramientos</p>		
<p>Estiramiento de los cuádriceps</p>	<p>10 seg cada pierna</p>	 The illustration shows two side views of a person in athletic wear performing a quadriceps stretch. In both views, the person is standing with feet shoulder-width apart. They are pulling one foot towards their buttock with both hands, holding the heel. The torso is slightly arched, and the other leg is straight.

<p>Llevamos pierna flexionada hacia delante y la otra la llevamos estirada hacia atrás y llevamos la cadera hacia delante.</p>	<p>10 seg con cada pierna</p>	
<p>Llevaremos el cuerpo hacia delante y nos tocaremos los pies</p>	<p>10 seg</p>	

<p>Llevamos brazo al pecho y tiramos bien hacia nosotros/as</p>	<p>10 seg cada brazo</p>	
<p>Llevamos el brazo hacia detrás de nuestra cabeza e intentamos tocarnos la espalda con la mano</p>	<p>10 seg cada brazo</p>	
<p>Apoyamos manos en la pared e intentamos llevar el pecho al suelo</p>	<p>10 seg</p>	

<p>Nos cogemos con la mano la oreja contraria (¡o lo intentamos!) y tiramos cabeza hacia un lado y hacia abajo</p>	<p>10 seg cada lado</p>	
<p>Hacemos círculos con la cabeza</p>	<p>10 seg en cada dirección</p>	

¡¡¡Buen trabajo!!!

