

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

CALENTAMIENTO

Antes de comenzar a realizar los ejercicios deberemos calentar, para ello realizaremos los siguientes ejercicios de movilidad articular. Podemos realizarlos en movimiento si disponemos de suficiente espacio, o bien en estático. Todos son ejercicios que hemos practicado en las clases.

Realizar todos los ejercicios de 20 a 30 segundos.

- Rotación de brazos hacia delante.
- Rotación de brazos hacia detrás.
- Un brazo arriba y otro hacia abajo.
- Abrir y cerrar brazos (como si diéramos abrazos)
- Rotación de cadera.
- Elevación de piernas.
- Elevación de rodillas.
- Elevación de talones al glúteo.
- Desplazamiento lateral hacia la izquierda y la derecha.
- Desplazamiento lateral cruzando los pies hacia la izquierda y la derecha.
- Caminar de puntillas.
- Caminar con los talones.
- Zancadas.

Una vez acabado el calentamiento podemos comenzar con nuestra sesión de trabajo.

CIRCUITO

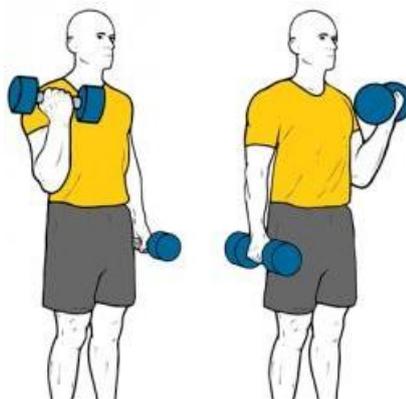
Realizaremos el siguiente circuito que consta con 10 ejercicios para ejercitar el cuerpo, **cada ejercicio tendrá una duración de 1 minuto**, el circuito tiene una duración de tres rondas, por lo que una vez que hayamos terminado los 10 ejercicios podemos descansar y beber agua pero hay que realizarlo 3 veces.

Como no todos contamos en casa con material deportivo podemos emplear cualquier objeto que nos sea de ayuda, como simular unas mancuernas con botellas de agua o una barra con el palo de la escoba por ejemplo.

1º. EJERCICIO: CURL DE BICEPS

Con los codos pegados en nuestros costados, Sube ambos brazos flexionándolos hasta que las manos lleguen casi a la altura de los hombros. Mantén esta posición un par de segundos y vuelve a bajar los brazos desflexionándolos. Intenta permanecer con la espalda erguida, los hombros relajados y realizando el movimiento lentamente.

Material: Botellas de agua, libros, algo que tenga un poco de peso, uno en cada mano.



2º. EJERCICIO: SENTADILLAS

El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida. **Podemos realizarlas con material**, cogiendo con las dos manos un objeto que pese y pegándolo en nuestro pecho.



3º. EJERCICIO: ELEVACIONES LATERALES

Colócate de pie recto con la cabeza mirando hacia delante y agarrando una mancuerna en cada mano.

Asegúrate que las palmas de tus manos queden mirando hacia el torso.

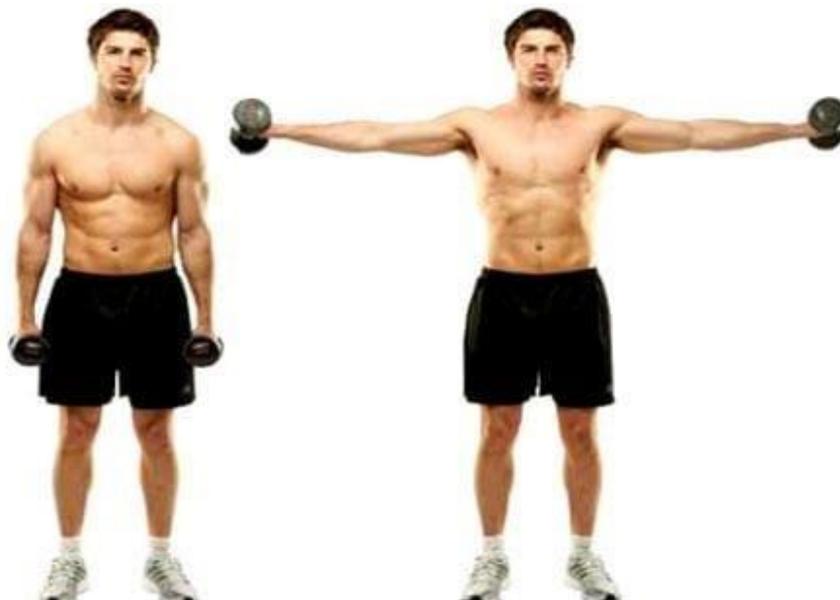
Sin balanceo ni impulso, eleva las pesas hacia el lateral. Durante la realización de la parte de la elevación, exhala por completo. Mientras elevas las pesas, flexiona ligeramente los codos. Elevaremos las pesas hasta que los brazos queden en paralelo con el suelo.

En la parte superior del movimiento, tus manos deben estar hacia abajo en la **posición de pronación**. (Pronación = manos mirando hacia abajo, en supinación = manos mirando hacia arriba)

Una vez que las pesas estén paralelas al suelo, manteniendo el cuerpo erguido y la cabeza mirando hacia delante; aprieta los hombros y aguanta durante 1-2 segundos.

Como se ha completado esta parte del movimiento, inhala lentamente, mientras que liberas la tensión y bajas las pesas hacia abajo a su posición inicial.

Material: Mancuernas, libros y botellas de agua.



4º. EJERCICIO: ELEVACION DE RODILLAS

Para ejecutar adecuadamente las **elevaciones de rodilla**, deberemos colocar los pies a la anchura de las caderas y con los brazos cerca del cuerpo, pudiendo separar los antebrazos significativamente del torso.

Levantaremos la rodilla izquierda hacia el pecho, exhalando y contrayendo los abdominales; y al mismo tiempo, doblaremos los codos y llevar los puños delante de los hombros. Volveremos, de nuevo, a la posición inicial y repetiremos con la pierna derecha para completar 1 repetición.



5º. EJERCICIO: ELEVACIONES FRONTALES

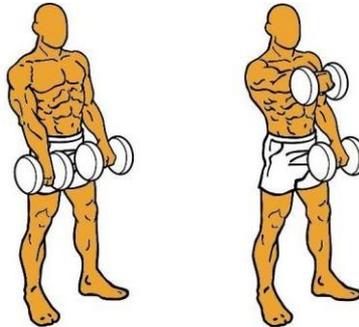
Para comenzar el movimiento debemos colocarnos de pie, con los pies ligeramente separados y mancuernas asidas con las manos en pronación o palmas hacia abajo, es decir, con el dorso de la mano mirando hacia afuera y los dedos hacia el cuerpo.

Las mancuernas deben apoyarse junto a las manos sobre los muslos, ligeramente hacia los costados. Inspiramos y comenzamos a contraer los **músculos** para elevar un brazo hacia adelante mientras espiramos el aire.

Descendemos mientras inhalamos nuevamente y elevamos el brazo contrario. Los brazos deben elevarse hasta formar con el torso un ángulo de 90 grados o hasta la altura de los ojos, no más de allí, y siempre el codo debe estar ligeramente flexionado.

Puede realizarse con ambas manos juntas o como en este caso, alternando las elevaciones.

Material: Mancuernas, libros y botellas de agua.

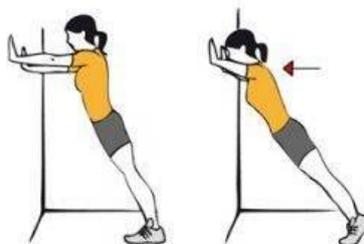


6º. EJERCICIO: FLEXIONES EN LA PARED

Para realizar las **flexiones en pared**, deberemos ponernos en frente de una pared, muro o superficie estable de similares características. Deberemos dejar un espacio de unos centímetros, en función del rango que queramos aplicar. Cuanto más nos separemos, más complejo será el ejercicio, pues el rango de movimiento es mucho mayor.

Colocaremos las manos en la pared, de la misma forma que si las colocáramos en el suelo al hacer una flexión normal, es decir, que si dibujáramos una línea imaginaria entre el dedo gordo de la mano y el hombro, estuvieran en paralelo.

Deberemos inclinarnos levemente, apretando el abdomen y procurando no arquear la espalda. Llevaremos el pecho al muro hasta que toquemos y una vez allí, aguantaremos un instante y volveremos a flexionar los brazos hasta regresar a la posición de inicio. Eso, contará como una repetición.



7º. EJERCICIO: ELEVACION DE TALONES AL GLUTEO

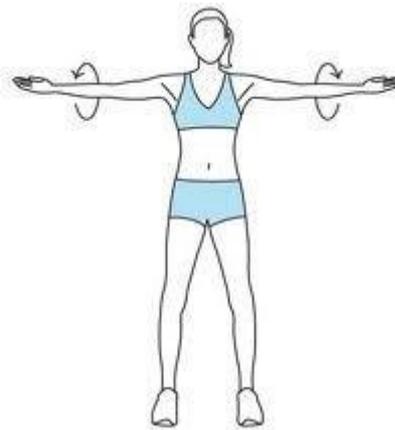
Para realizar este ejercicio llevaremos los talones de forma alterna a los glúteos.



8º. EJERCICIO: CIRCULOS CON LOS BRAZOS

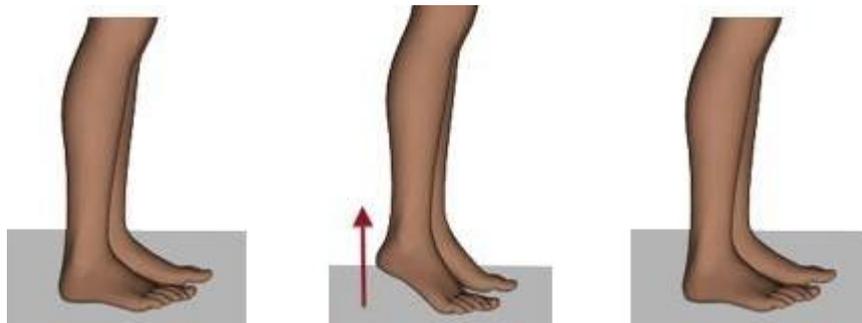
Colócate de pie con los brazos extendidos hacia los lados a la altura de los hombros. Mueve los brazos con rapidez en círculos y en la dirección de las agujas del reloj.

También podemos realizarlo en el otro sentido.



9º. EJERCICIO: ELEVACION DE TALONES

Colocaremos nuestras piernas a la anchura de los hombros y básicamente consiste en elevar los talones del suelo, como si nos pusiéramos de puntillas, una vez arriba bajaremos los talones al suelo y repetiremos. También podemos realizarlo apoyados e la pared si no tenemos mucho equilibrio.



10º. EJERCICIO: PUÑETAZOS

De pie, colócate con una de las piernas delante y las rodillas ligeramente flexionadas.

Flexiona los codos y cierra los puños por delante de la cara. Extiende un brazo hacia delante con la palma de la mano hacia abajo.

Vuelve a contraer el brazo y repite con el brazo contrario.



ESTIRAMIENTOS:

Todos los días al acabar la rutina de ejercicios debemos realizar los estiramientos que os adjunto en la siguiente imagen, el tiempo que pone de cada uno.

