

Sesión Equilibrio, Propiocepción e Isométricos 1

El objeto de esta sesión es trabajar la base o cimientos a partir de la cual deberemos realizar un trabajo más duro de acondicionamiento físico y calidad de movimiento.

Es importante recordar que nunca está de más repetir este tipo de entrenamiento independientemente de nuestro nivel. Para algunos supondrá un reto aguantar 2 minutos de silla espartana (o sofá para los amigos), pero para otros puede ser un buen calentamiento específico para empezar a sobrecargar nuestras piernas.

Antes de empezar a realizar ningún ejercicio o más importante es realizar un calentamiento general. Así mismo durante cada sesión los tiempos o repeticiones son genéricos, recomiendo **trabajar hasta “el fallo”**, es decir, hasta que no se pueda más **y realizar al menos dos rondas**.

También recomiendo anotar nuestros entrenamientos en un papel, indicando:

- Fecha y nombre de la Sesión a realizar
- Tiempo realizado en la ejecución de la sesión
- Tiempo por ejercicio y/o número de repeticiones
- Número de rondas
- Sensaciones y percepción del nivel de dureza de la sesión.** Así como cualquier otro apunte que estimemos oportuno

Finalmente y no por ello menos importante, es más, todo lo contrario, nunca debemos realizar ningún ejercicio con **dolor**. Al no ser sesiones presenciales, haré más hincapié del habitual para explicar las posiciones, puntos clave a tener en cuenta y lo acompañaré con material gráfico (videos y/o fotografías). Por último añadir: “si te parece fácil, igual lo estás haciendo mal, revisa todos los puntos clave. Si están bien... ¡eres un/una máquina!”

- 1) Calentamiento
- 2) Equilibrio y propiocepción

2.1.) Equilibrio unipodal estático

El objeto de este ejercicio es aislar y fortalecer la musculatura propia de la pierna de apoyo, así como el de trabajar las cadenas musculares internas para adquirir una buena posición erguida. La pierna que se encuentra: en el aire nos ayudará a trabajar el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

Puntos clave:

- *Pie de apoyo en constante contacto con el suelo
- *Extensión de la pierna de apoyo sin bloqueo de rodilla
- *Tronco erguido, cabeza recta mirando al horizonte.



*Pierna en el aire. Primer objetivo: que no esté doblada, pie anchura de la cadera. Segundo objetivo: Dedos del pie lo más cerca de la rodilla posible. Tercer objetivo: elevar un poco más la pierna. (Todo ello sin descuidar ninguno de los otros puntos anteriores)

4 posiciones para el trabajo en todos los planos de la pierna aérea:

2.2.) Equilibrio unipodal dinámico

El objeto de este ejercicio no es otro que evolucionar (aumentar la dificultad del ejercicio anterior) a través del movimiento de la pierna aérea para así fortalecer aún más todas las estructuras musculares participantes en el ejercicio

Puntos clave:

*Todos los del Equilibrio unipodal estático

* Hasta que no logremos tener una posición correcta no pasar a la siguiente posición (si estáis varias personas, puede ser entretenido que cada uno de vosotros vaya diciendo un número y cuando alguien no pueda más cambiáis de pierna)

3) Isometría

3.1) Sentadilla en pared, silla espartana o “sofá”

El objeto de este ejercicio es trabajar la musculatura de las piernas sin movimiento. Parece sencillo pero no lo es. Es muy importante el tener una buena posición y ser muy conscientes de ella. Recomiendo tener una superficie que impida que nos deslicemos para que sobre ella apoyemos los pies (una alfombra o esterilla)

Puntos clave:

*90° en la articulación de tobillo

*90° en la articulación de la rodilla

***90° en la articulación de la cadera ←Muy importante**

*Brazos relajados a ambos lados del cuerpo

*Espalda totalmente apoyada

*Cabeza contra la pared

3.2) Silla espartana con brazos extendidos

El objeto de este ejercicio es no solo trabajar la musculatura del tren inferior sino evolucionarlo para empezar a trabajar el tren superior.

Puntos clave:

*90° en la articulación de tobillo

*90° en la articulación de la rodilla

*90° en la articulación de la cadera *Espalda totalmente apoyada

*Cabeza contra la pared

*Brazos estirados a la altura del pecho (ligeramente debajo del hombro a la altura del sobaco) con una pesa que tengamos (si no tenemos pesas valen igual dos botellas pequeñas iguales de agua, un litro de leche en cada mano o un kilo de pasta o arroz) también podemos extenderlos sobre la cabeza o simplemente aguantar el peso con los brazos relajados





3. Estiramientos generales