

Sesión Equilibrio, Propiocepción e Isométricos 2

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 y a su vez incrementaremos la dificultad respecto a la sesión anterior.

Deberíamos haber realizado al menos dos o tres veces la Sesión 1, ya que es la base para poder seguir trabajando con esta. Además, deberíamos haber aumentado el tiempo significativamente en la ejecución de los ejercicios.

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. calentamiento específico

Aguantaremos en cada una de las 4 posiciones explicadas anteriormente, la mitad del tiempo de nuestra mejor marca, posteriormente cambiamos a la otra pierna y descansamos durante el cambio de posición, cuando hemos terminado con las dos piernas cada posición, pasamos a la siguiente hasta terminar las 4 posiciones.



2.2.) Equilibrio unipodal dinámico. calentamiento específico.

Realizaremos dos rondas con cada pierna, solamente descansaremos 30 segundos cuando terminemos de haber hecho ambas piernas. Intentaremos aguantar lo máximo posible en la última ronda y siempre empezaremos con la pierna no hábil.

2.3.) Equilibrio unipodal con desplazamiento frontal. carga de trabajo

En la posición inicial, colocaremos un objeto ligero y pequeño justo delante de la punta del pie (Un rollo de papel higiénico, un cono, una pelota) e intentaremos desplazar el objeto lo más lejos posible hacia adelante, **sin separar el pie ni perder el contacto con él en ningún momento**, y cuando no podamos más, lo dejamos ahí quieto.

Volvemos hacia la posición inicial y, antes de llegar, nos colocamos cada vez en una posición 2 o 4 de manera alterna. Posteriormente intentamos recoger el objeto alejado y ponerlo justo delante del pie. Cuando lo logramos habremos completado una repetición.

Después de realizar 8,10,12 repeticiones o las que pueda cada uno cambiamos de pierna.

Deberíamos realizar al menos 3 rondas con cada pierna

2.3.) Equilibrio unipodal con desplazamiento lateral. carga de trabajo

En la posición inicial, colocaremos un objeto ligero y pequeño justo pegado al arco del pie (Un rollo de papel higiénico, un cono, una pelota) e intentaremos desplazar el objeto lo más lejos posible hacia el lateral, y cuando no podamos más, lo dejamos ahí quieto.

Volvemos hacia la posición inicial y, antes de llegar, nos colocamos cada vez en una posición 1 o 3 de manera alterna. Posteriormente intentamos recoger el objeto alejado y ponerlo justo delante del pie. Cuando lo logramos habremos completado una repetición.

Es muy importante controlar el movimiento y no deberíamos separar el pie del objeto utilizado

Después de realizar 6,7 u 8 repeticiones o las que pueda cada uno cambiamos de pierna.

Deberíamos realizar al menos 4 rondas con cada pierna



3) Isometría

3.1) Insecto muerto.

Túmbate sobre la espalda, boca arriba, con los brazos a los lados y totalmente estirados. Ahí coge tu mano y acercarla a la zona lumbar, deberías notar un hueco, (no te preocupes, es normal, es tu arco lumbar) ahora procederemos a cerrarlo, es muy importante que durante toda la ejecución esté apoyada esta zona en el suelo.

Dobla las rodillas y levántalas de manera que los muslos y las caderas formen un ángulo de 90 grados, es decir la rodilla debe caer justo encima de la cadera. Al estar en esta posición, deberíamos notar apoyada toda la zona lumbar. Los tobillos deberían formar también un ángulo de 90 grados. Los pies ligeramente más alejados del suelo que las rodillas.

Y una vez en esta posición lo único que tienes que hacer es esperar a que pase el tiempo.

Hay que realizar tres veces este ejercicio el máximo de tiempo posible

Puntos clave en los que fijarnos

- 90 grados en cadera, tobillo y rodilla.
- Pies más alejados del suelo que nuestras rodillas (pies ligeramente por encima de las rodillas)
- **Zona lumbar totalmente apoyada y en contacto con el suelo.**
- Brazos paralelos al suelo relajados

3.2) Insecto muerto con brazos extendidos

Exactamente igual que el ejercicio anterior esta vez solamente realizaremos una repetición.

El único cambio que realizaremos será alejar los brazos del suelo, anchura de los hombros, manos mirando las palmas entre sí, y las manos deben estar perpendiculares al suelo (justo encima de codo y hombro si nos miran desde arriba.)

3. Estiramientos generales