

## Entrenamiento Funcional 7

La sesión de hoy está indicada para trabajar la parte superior del cuerpo de una manera diferente y “descansada”. Para hoy, será necesario tener un asiento rígido (silla, banqueta) o una pelota fitball. Además necesitaremos diferentes pesos dependiendo de nuestro nivel físico actual. (Mancuernas, botellas/garrafas de agua, mochilas con libros...)

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**. Recordad que en la ausencia de una persona que supervise nuestra actividad hay que centrarse (mas aún si cabe ) en la ejecución.*

1. Calentamiento
2. Los primeros ejercicios los realizaremos con **una carga muy pequeña** o ligera para irnos acostumbrando a la correcta ejecución de los movimientos. Es muy importante que dicha carga sea muy pequeña porque no queremos fatigar antes de tiempo nuestro tren superior, realizaremos unas 10 repeticiones por brazo.

Cada ejercicio tendrá una denominación diferente, al ser 13 ejercicios he decidido llamarlos por letras del alfabeto para que sea más sencillo de recordar.

**E:** Curl de bíceps alterno.

*Recordad que en la ejecución del curl de bíceps debemos bloquear las muñecas para no generar flexión en ellas, los codos pegados al cuerpo y no debemos elevar el peso por encima del hombro (hasta el sobaco). También debemos tener la espalda recta y pecho fuera. Rango completo de movimiento siempre controlando el peso, desde la flexión hasta la extensión.*

**N:** Elevación frontal de brazos.

*Sentados en la silla, espalda recta, pecho fuera y hombros hacia atrás, elevamos rectos los brazos a la anchura de los hombros (sin doblar los codos) y subimos hasta*



*la altura del hombro. Durante toda la ejecución deberemos tener los brazos en tensión sin relajar.*

**A:** Extensión de brazos (triceps)

*Sentados sobre la silla inclinaremos el tronco hacia las piernas, que deberemos mantener en tensión durante toda la ejecución del ejercicio. Espalda recta, hombros atrás, saco pecho. Cogemos nuestras pesas y con los brazos totalmente estirados intentaremos subirlos hacia arriba. Imaginaos que el hombro son las bisagras de una puerta, el brazo la hoja e intentamos abrir y cerrar la puerta. Estiro hacia arriba y bajo pegados los brazos hasta que están en línea con el cuerpo.*

**R:** medio curl de bíceps.

*Hacemos hincapié en los últimos grados de ejecución del movimiento, es decir, desde que nuestro brazo está paralelo al suelo hasta que llegamos a la altura del sobaco.*

**S:** Alterno curl de bíceps y extensión de brazos en posición de extensión de brazos.

**C:** Elevaciones lateral de brazos.

*La ejecución es exactamente igual que la elevación frontal pero sustituyendo frontal por lateral. Los brazos no deben pasar la altura del hombro y terminar en brazos en cruz.*

**T:** Curl de bíceps

**P:** Elevación de brazos combinada.

*Elevo brazos de manera frontal, abro brazos en cruz, bajo, elevo brazos en cruz, cierro, bajo frontal.*

**U:** Pájaros o elevación lateral de brazos inclinado.

*Inclinamos el troncos como en la extensión de brazos y con los codos ligeramente flexiona procedemos a elevar los brazos en cruz sin extender los codos*

**M:** Press de hombro.

*Sentados en la silla, espalda recta, hombros atrás, brazos formando una escuadra. Elevamos los brazos por encima de la cabeza hasta que se junten encima. y bajamos. El codo no debe bajar de la altura de los hombros.*

Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda



**D:** Pájaros estáticos (flexiono muñecas)

**I:** Press de hombro + extensión de hombros.

*Realizamos el press de hombro y después extendemos los brazos en cruz, volvemos a la posición inicial y repetimos el press de hombros.*

**O:** Extensión brazos (puñetazos)

*Brazos flexionados a la altura del pecho (como guardia de boxeo), extiro alternativamente los brazos a la altura de la cabeza. Estiro-recojo.*

3. Prologo:

*Después de todo esto vamos a entrenar en serio :D*

*Las letras no estaban elegidas al azar, con ellas podemos formar varias palabras, así que procederemos a realizar unas palabras que poco a poco iremos alargando en frases.*

*Pero antes explicaremos las cargas que utilizaremos, **siempre realizaremos 10 repeticiones por ejercicio** y solo variaremos el peso que moveremos :*

*1-2 palabras: carga alta  
2-4 palabras: carga media  
5 o + palabras: carga baja.*

Ejercicios a realizar seguir el orden propuesto:

- Resistiré
- Cuencas Mineras
- Deporte en casa
- Un deporte en mi comarca
- (...)
- Resistiré con deporte en mi casa en Cuencas Mineras.

**OS RETO A INTENTAR HACER LA FRASE MAS LARGA CON SENTIDO Y ESTAS LETRAS**