

Sesión Equilibrio, Propiocepción e Isométricos 3

A esta altura de la cuarentena ya habremos realizado varias veces ambas sesiones de equilibrio y propiocepción y deberíamos haber notado mejoría y progresión en la ejecución de dichos ejercicios. Hoy daremos un salto de nivel y calidad.

Por lo tanto, **deberíamos haber realizado al menos dos o tres veces la Sesión 2 antes de poder realizar la sesión 3**, 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 y puntos clave a tener en cuenta.*

- 1) Calentamiento
- 2) Equilibrio Unipodal con estímulo exterior

Nos pondremos enfrente de una pared y deberemos lanzar una pelota, cada vez que cojamos la pelota deberemos cambiar de posición (1,2,3,4) de manera alternativa.

Podríamos complicarlo y sólo trabajando las dos posiciones que peor llevamos (normalmente 3 y 4) y realizarlas de manera alterna



3) Equilibrio Unipodal con apoyo bipodal

En posición 1, deberemos dar un pequeño salto, suficiente para que cuando caigamos lo hagamos con los dos pies. Después de 10 repeticiones caeremos de pie.

Posteriormente realizaremos el mismo ejercicio pero cambiando en posición 2.

4) Equilibrio Unipodal alterno

En posición 4, deberemos bajar lentamente la pierna que está elevada. Cuando la planta del pie toque el suelo rápidamente deberemos elevar la pierna contraria a posición 4. Realizaremos 10 repeticiones con cada pierna.

5) Silla espartana

Realizaremos la silla espartana y aprovecharemos para colocar los brazos estirados hacia adelante y paralelos al suelo.

6) Insecto muerto

Misma posición que silla espartana pero esta vez en vez de apoyar la espalda en la pared, lo haremos con la espalda apoyada en el suelo.

7) Insecto muerto con brazos atrás

Como su propio nombre indica, nos colocaremos en la posición de insecto muerto. Una vez en esta posición deberemos elevar los brazos y echarlos hacia atrás sin apoyar en el suelo.

8) Plancha alternado 3 apoyos

Nos pondremos en posición de plancha e iremos alternativamente levantando un brazo o pierna para quedarnos en 3 apoyos, una vez que estemos estables cambiaremos a otros tres apoyos.

9) Relajación

Nos pondremos 2 canciones de música tranquila y nos tumbaremos en el suelo boca arriba centrándonos en la respiración.