

FECHA:

18/03/2020

OBJETIVO

HOMBROS, CUELLO Y TRAPECIO

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:

MEDIA-ALTA

CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 5-10 minutos

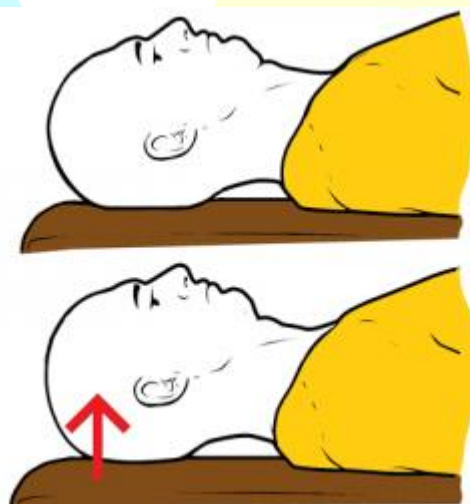
1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Elevación craneal: flexores cervicales profundos

Acostado boca arriba con la cabeza apoyada en una posición neutral (1). Levanta la cabeza justo fuera de la superficie de apoyo, manteniendo la cabeza en la alineación neutral (2). Mantenemos esta posición durante 10 segundos, luego bajamos lentamente y repetimos.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2 minutos

TIEMPO DE DESCANSO: sin descanso

MATERIAL A UTILIZAR:

COLCHONETA O MANTA

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Balaneo de hombro con mancuerna tronco inclinado adelante

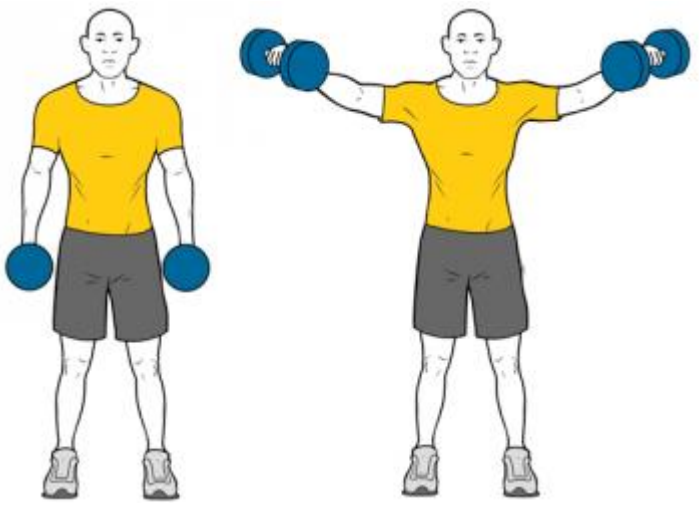
Nos apoyamos en algún sitio, y con el brazo libre, realizamos un balaneo agarrando un mancuerna.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:




Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1 minuto con cada brazo

TIEMPO DE DESCANSO: sin descanso

MATERIAL A UTILIZAR:	
<p>3º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</p> <p>Elevación lateral de hombros con mancuernas</p> <p>Seleccionamos el peso adecuado de las mancuernas, o elemento que las sustituya. Con una mancuerna en cada mano a cada lado de las caderas y flexionando ligeramente los codos. Utilizamos un agarre neutro.</p> <p>Levantamos las mancuernas a los lados hasta que los brazos estén paralelos al suelo mientras exhalamos. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalamos. Mientras hacemos el ejercicio, movemos solo los brazos, asegurándonos de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.</p> <p>Como se trata de un ejercicio de calentamiento el peso será liviano. Con ligero aumento de carga en cada serie.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X10	TIEMPO DE DESCANSO: lo que se tarde en aumentar la carga en cada serie
MATERIAL A UTILIZAR:	
MANCUERNAS, QUE PUEDEN SUSTITUIRSE POR PEQUEAS MOCHILAS PEQUEAS CARGADAS CON EL PESO ADECUADO	

PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 45 minutos

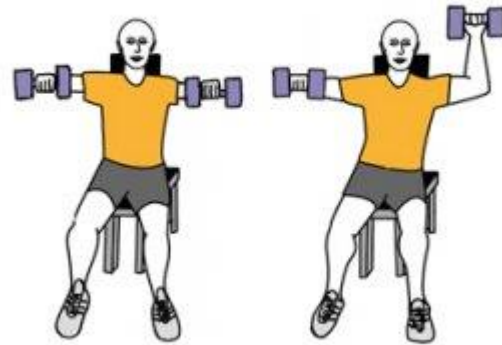
<p>1º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</p> <p><u>BISERIE</u></p> <p>Elevación lateral de hombros con mancuernas sentado.</p> <p>Sentados con la espalda apoyada en el respaldo del banco, los brazos flexionados entre 90-100 ° por los codos, y sujetando las mancuernas en posición neutra, realizaremos una flexión lateral de hombros sin modificar la flexión de</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
--	---

los codos, no sobrepasemos la línea horizontal en más de 15°.

Elevación y rotación de hombros con mancuernas

Sentados y con la zona lumbar bien pegada al respaldo. Con una mancuerna en cada mano, flexionamos los brazos a 90° y los subimos a la altura de los hombros. En esa posición realizamos una rotación de uno de los hombros y subimos la mancuerna, cuando volvemos a la posición inicial empezamos con el otro brazo.

Estos ejercicios no precisan mucha carga, se trabaja mas con el estímulo muscular que produce la intensidad del ejercicio que con el peso en si.



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4x12

TIEMPO DE DESCANSO:

- 1. Entre los dos ejercicios propuestos no hay descanso, se realizan uno detrás de otro sin pausa.**
- 2. 40 segundos entre series**
- 3. Daremos dos minutos de descanso para iniciar el siguiente ejercicio.**

MATERIAL A UTILIZAR:

MANCUENAS O MOCHILAS CON PESO POR EJEMPLO LIBROS O BOTELLAS DE AGUA, PAQUETES DE LEGUMBRES ETC.

2º EJERCICIO

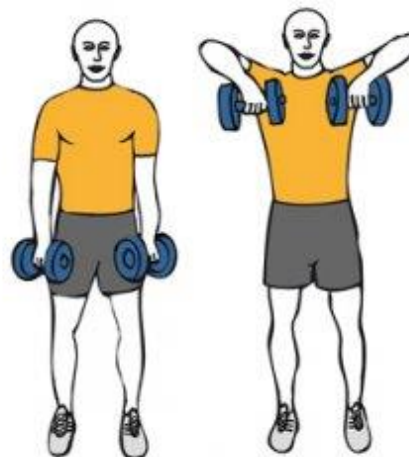
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

BISERIE

Elevación de hombros con mancuernas de pie

Seleccionamos el peso adecuado de las mancuernas. De pie con las mancuernas en frente de los muslos utilizando un agarre pronó. Contraemos el suelo pélvico y el core mientras mantenemos el pecho levantado. Manteniendo las mancuernas cerca del cuerpo, levántamos hacia la barbilla hasta que los codos estén ligeramente más altos que los hombros mientras exhalamos. Los codos siempre deben estar más altos que las muñecas. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalamos.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Remo con cuello alterno con mancuernas

De pie, en una posición equilibrada, realizamos una tracción de las mancuernas hacia el cuello de manera alterna.

En el segundo ejercicio de la biserie, levantaremos mas peso.



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:
4X15

TIEMPO DE DESCANSO:

1. Entre los dos ejercicios propuestos no hay descanso, se realizan uno detrás de otro sin pausa.

2. 40 segundos entre series

3. Daremos dos minutos de descanso para iniciar el siguiente ejercicio.

MATERIAL A UTILIZAR

MANCUENAS O MOCHILAS CON PESO POR EJEMPLO LIBROS O BOTELLAS DE AGUA, PAQUETES DE LEGUMBRES ETC.

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

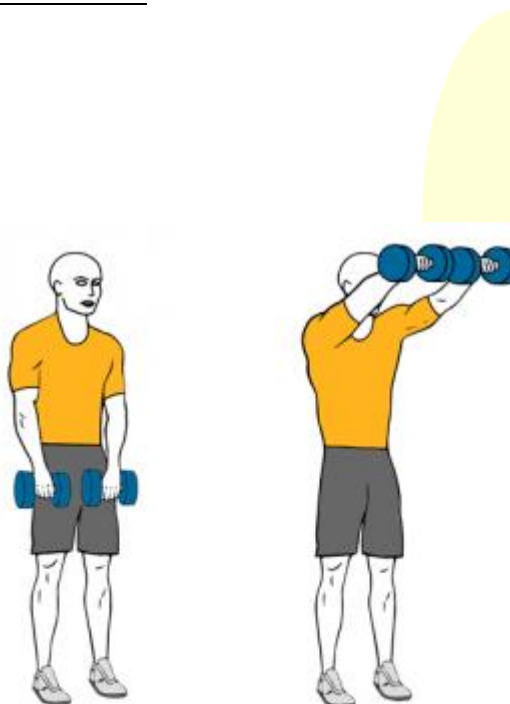
Elevación frontal de hombros con mancuernas de pie

Seleccionamos el peso adecuado de las mancuernas. Derecho con una mancuerna en cada mano delante de cada lado de sus caderas y flexionando ligeramente los codos. Deberíamos utilizar un agarre prono. Contrayendo el suelo pélvico y el core mientras mantenemos su pecho levantado.

Levantamos las mancuernas hacia delante hasta que los brazos estén paralelos al suelo mientras exhalamos. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalamos.

CONSEJOS: Mientras hacemos el ejercicio, movemos solo los brazos, asegurándonos de no mover ninguna otra parte del cuerpo.



DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:
4x10

TIEMPO DE DESCANSO: 30 segundos entre series
2 minutos para iniciar el siguiente ejercicio

MATERIAL A UTILIZAR: MANCUENAS O MOCHILAS CON PESO POR EJEMPLO LIBROS O BOTELLAS DE AGUA...

<p>4º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Remo con mancuernas en equilibrio sobre una pierna</p> <p>Remo con mancuernas en equilibrio sobre una pierna, es muy importante mantener la posición lo más estable posible.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4X8 CON CADA PIERNA</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO: SIN DESCANSO ENTRE PERNAS 30 SEGUNDOS ENTRE SERIES Y 2 MINUTOS PARA EL SIGUIENTE EJERCICIO.</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: MANCUENAS O MOCHILAS CON PESO POR EJEMPLO LIBROS O BOTELLAS DE AGUA...</p>	
<p>5º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Elevación lateral con mancuernas sentado y tronco inclinado adelante</p> <p>Seleccionamos el peso adecuado de las mancuernas. Sentados en un banco o silla con una pesa en cada mano a cada lado de las caderas. Agarre neutral. Manteniendo el arco natural de la espalda, inclinación hacia adelante hasta que el torso quede paralelo al suelo. Los brazos deben estar perpendiculares al suelo y las palmas de las manos deben estar una frente a la otra. Retraemos los omoplatos.</p> <p>Sin mover ninguna otra parte del cuerpo, levantamos las mancuernas hasta que los brazos estén paralelos al piso mientras exhalamos. Volvemos a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhalamos.</p> <p>Mientras hacemos el ejercicio, movemos solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4x10</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO: 30 segundos entre series, 2 minutos para el siguiente ejercicio</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: MANCUENAS O MOCHILAS CON PESO POR EJEMPLO LIBROS O BOTELLAS DE AGUA</p>	

VUELTA A LA CALMA: 7 a 10 minutos

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

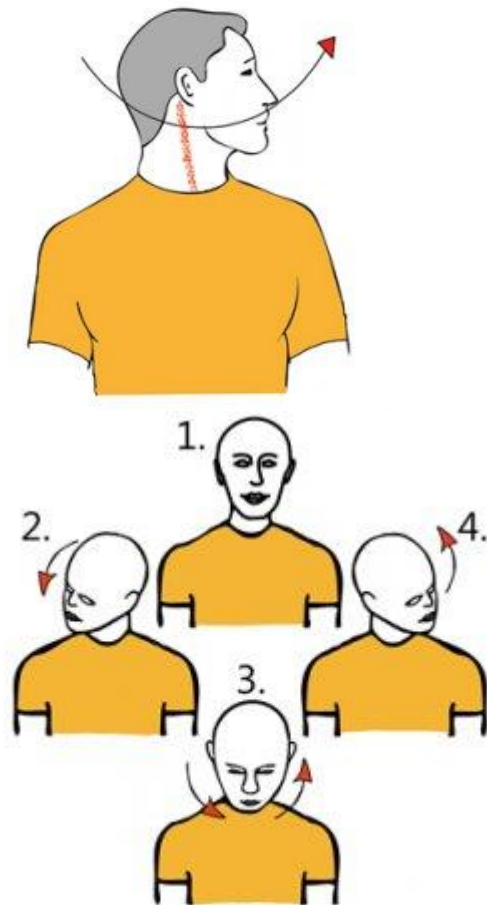
Estiramiento para el cuello

De pie, con una posición estable, realizamos una rotación lateral de la cabeza, mantenemos la posición unos segundos.

Circunducción de cabeza 180 grados

Sentado o de pie, mirando hacia adelante, con una postura correcta. Rodar suavemente la cabeza dibujando un semicírculo, acercando la barbilla al pecho hasta volver a la posición inicial. Es muy importante no echar la cabeza hacia atrás, solo debemos dibujar una semicírculo.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 10 giros del primer ejercicio y otros diez para el segundo.

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento de trapecio, cuello y hombro con brazo en la espalda

De pie frente, los dos brazos en la espalda, uno se deja relajado mientras que el otro tracciona hacia su lado. Mientras la cabeza se deja inclinar lateralmente hacia el mismo lado hacia el que se tira. Debemos notar la tensión desde la base del cráneo hasta el brazo. Si queremos incidir más en la musculatura del hombro basta con no inclinar la cabeza, o hacerlo hacia el lado del hombro estirado, así anularemos el estiramiento sobre el cuello.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



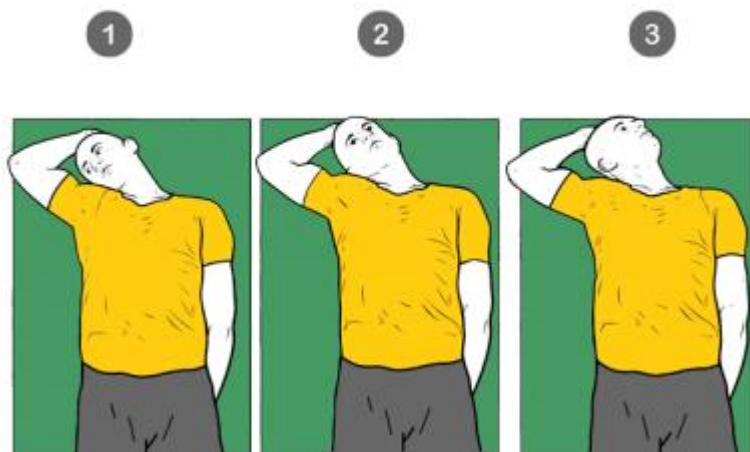
Estiramiento de escalenos

Nos acostamos de espaldas, con la mano del lado que queremos estirar debajo de la nalga de ese lado.

1. Inclina la cabeza, y la giramos junto con la vista hacia el hombro, y agarramos la cabeza y aplicamos una suave sobrepresión con la mano opuesta.

2. Inclina la cabeza, y giramos la vista 45° hacia arriba, no ayudamos con la mano contraria y aplicamos una suave sobrepresión con la mano opuesta.

3. Inclina la cabeza, y giramos la vista totalmente hacia el lado contrario y aplicamos una suave sobrepresión con la mano opuesta.



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1 minuto el primer ejercicio, 30 segundos con cada brazo y 3 min el segundo ejercicio, 30 segundos en cada posición con cada brazo. Total 4 minutos

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

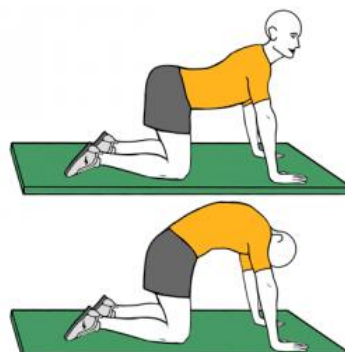
Estiramiento de hombro

Nos agarramos las manos por detrás de la espalda, y tiramos de los brazos, hasta sentir el estiramiento en el hombro.

Estiramiento del gato

En posición de cuadrupedia sobre una colchoneta. Rodillas situadas debajo de las caderas y manos debajo de los hombros. Cabeza mirando hacia el suelo. Tiramos de los abdominales, flexionando la columna vertebral y dejando que la cabeza baje mientras inhalamos aguantando 2-3 seg. Relajamos abdominales, extendemos toda la espalda y miramos hacia adelante mientras exhalamos.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 30 segundos el primer ejercicio, 10 rep el

TIEMPO DE DESCANSO:

segundo.

MATERIAL A UTILIZAR:

colchoneta