

FECHA:

24/03/2020

OBJETIVO

GLÚTEOS Y FLEXORES DE LA CADERA

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:

MEDIA-BAJA

**CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 7 -10 MINUTOS**

**1º EJERCICIO**

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

**Extensión de cadera de pie con apoyo**

Nos colocamos de pie, apoyados en una silla. Con la pierna estirada realizamos una extensión hacia atrás. Hemos de tener cuidado en no flexionar el tronco hacia delante. Al llegar a la posición más elevada, mantenemos unos segundos y bajamos lentamente a la posición inicial.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 30 REPETICIONES CON CADA PIERNA

TIEMPO DE DESCANSO: SIN DESCANSO

MATERIAL A UTILIZAR:

UNA SILLA O CUALQUIER OTRO ELEMENTO EN EL QUE NOS PODAMOS APOYAR

**2º EJERCICIO**

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

**Rotación externa de cadera de pie con rodilla levantada**

De pie con las manos apoyadas en las caderas, levantamos la pierna hasta un ángulo de 90 grados, y en esa posición realizamos una rotación externa de cadera. Lentamente volvemos a la posición de rodilla flexionada y bajamos la pierna.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



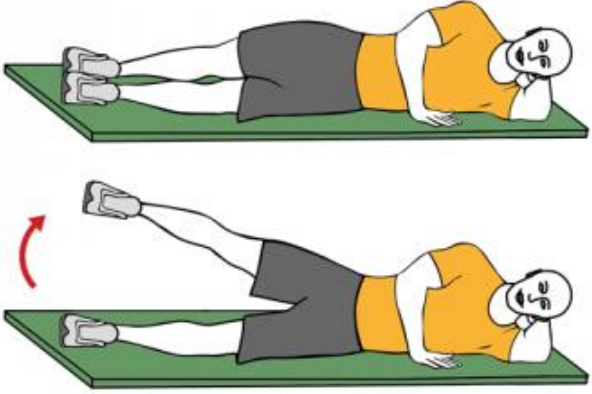
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 20 ROTACIONES CON CADA PIERNA

TIEMPO DE DESCANSO: SIN DESCANSO

MATERIAL A UTILIZAR: NO ES NECESARIO MATERIAL, PERO SI SE PIERDE EL EQUILIBRIO EN LA EJECUCION NOS

<p><b>3º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Flexión de rodilla recostado en el suelo</b>  Tumbados lateralmente sobre una esterilla realizamos una flexión de rodilla, llevándola hacia la cadera, y volvemos a estirla hasta la posición inicial</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b>  <b>30 flexiones de rodilla con cada pierna</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: SIN PAUSAS</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta</b></p>	

**PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 35 minutos**

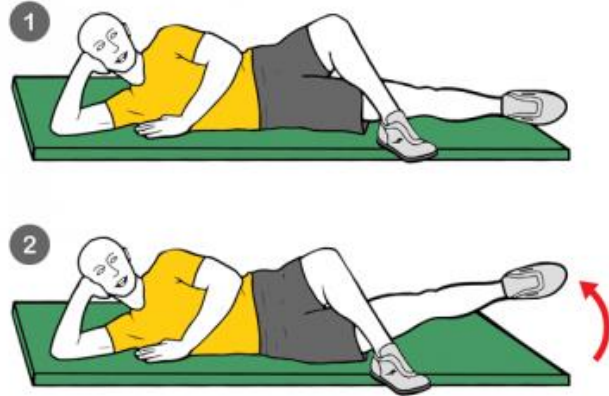
<p><b>1º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Abducción de una pierna.</b>  Tumbados sobre el lado colocamos el codo bajo la cabeza y la mano contraria sobre la cadera o en frente en el suelo. Estiramos las piernas y juntamos los pies. Levantamos la pierna derecha tan alto como pueda mientras exhalamos. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalamos. Repetimos el movimiento y luego cambie de lado.</p> <p><b>Variaciones:</b>  <u>Rotar hacia delante con pequeños círculos y hacia atrás.</u>  <u>Elevar, patada adelante, patada atrás y bajar.</u></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X20 CON CADA PIERNA</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS ENTRE SERIES</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR: ESTERILLA</b></p>	

<p><b>2º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Aducción de una pierna en el suelo</b>  Con la pierna inferior estirada, y la superior flexionada y apoyada delante, a la altura de la</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA:</b></p>
--	------------------------------------

rodilla elevamos lateralmente la pierna extendida unos 10-15 cm.

Al llegar a la posición más elevada, la mantenemos 1-2 segundos y bajamos suavemente hasta que la pierna quede cerca del suelo, pero sin apoyar, y volvemos a subir.

Cambiamos la posición para trabajar la otra pierna.



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4 X20 CON CADA PIERNA**

**TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS**

**MATERIAL A UTILIZAR:**  
**ESTERILLA**

**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Padada atrás en cuadrupedia**

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Extendemos la cadera y moviendo el talón hacia el techo. La rodilla a 90°. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4X20 CON CADA PIERNA**

**TIEMPO DE DESCANSO:10 SEGUNDOS SENTADOS EN LOS TALONES**

**MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA**

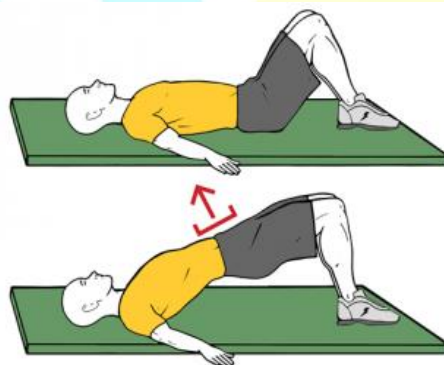
**4º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

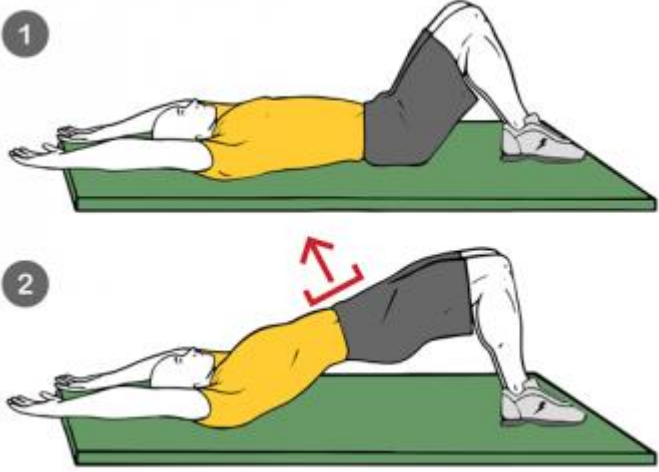
**Puente de hombros y glúteos y apoyo prono**

Boca arriba con los pies apoyados en el suelo, las rodillas deben estar a 90° los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Colocamos manos a ambos lados de las caderas, elevamos caderas verticalmente mientras exhalamos. Aguantamos 1 segundo. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento. Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.


**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



ción Municipal  
de Deportes

<p><b>VARIANTE</b></p> <p><b>Puente de hombros brazos atrás</b></p> <p>Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, con una contracción de los glúteos y empujando desde los talones hacia el suelo, separamos las caderas hasta llegar a la horizontal. Durante todo momento debemos de mantener la contracción de los abdominales y lumbares.</p>	
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X10 DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS.</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS ENTRE SERIES</b></p>

**MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA**

<p><b>5º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Zancada inversa</b></p> <p>Desde una posición de pie, damos un paso hacia atrás doblando las rodillas a aproximadamente 90°. Asegurando de que la rodilla delantera permanezca en línea con el tobillo. Haciendo fuerza con la pierna delantera volvemos a subir a la posición inicial. Alternamos piernas</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X10 , CADA SERIE IMPLICA DERECHA E IZQUIERDA.</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS ENTRE SERIES</b></p>

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**VUELTA A LA CALMA: 5 a 7 minutos**

<p><b>1º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Estiramiento de flexores de cadera</b></p> <p>De pie, con una posición estable, avanzamos la cadera de la pierna retrasada hacia delante, sin mover la pierna adelantada.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
---	---

## Flexión de cadera y rotación de tronco

Comenzamos el estiramiento en posición de zancada adelante, en una posición muy estable. Con la mano opuesta a la pierna adelantada inclinamos el cuerpo y estiramos el brazo hacia arriba. La otra mano, la tenemos apoyada en el suelo, para estabilizar el ejercicio. Con el brazo estirado intentamos alcanzar la máxima altura.



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 20 SEGUNDOS AL MENOS DE CADA UNO DE ELLOS**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

### **2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

#### Estiramiento del piramidal

Nos tumbamos boca arriba, con una pierna flexionada y la otra estirada, cogemos la pierna estirada por la rodilla y tiramos de ella en dirección al hombro opuesto, hasta sentir el estiramiento.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 20 SEGUNDOS SE REPITE DOS VECES CON CADA PIERNA**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**COLCHONETA**

### **3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

#### Estiramiento de glúteo

Con las manos en las rodillas, cruzamos la rodilla hacia el lado opuesto. La otra pierna estirada hacia atrás. Bajamos suavemente hacia el suelo sintiendo el estiramiento en el glúteo.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 20 SEGUNDOS CON CADA PIERNA Y SE REPITE DOS VECES**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA**

