

**FECHA:**  
23/03/2020

**OBJETIVO**  
Relajar, fortalecer y estabilizar el cuerpo

**MUSICA RECOMENDADA:**

**INTENSIDAD:**  
Moderada - Baja

**CALENTAMIENTO – DURACIÓN:**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Rotación de tobillos:** con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado, de 2 a 3 series.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 30 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

No precisa.

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Movimiento de rodillas:** con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 2 a 3 series de 30 segundos.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 30 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

No necesita.

**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Círculos con la cadera:** si sabes bailar el *Hula Hoop*, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Basta con hacer de 2 a 3 series de 30 segundos en cada dirección.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 30 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

No necesita.

**PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Estiramiento de columna:**

Sentado bien erguido sobre los isquiones con las piernas separadas (según la flexibilidad de cada persona, pero no máxima), pies flexionados y piernas extendidas. Aleja los hombros de las orejas y acerca los omóplatos entre sí. Espira para, mientras activas el núcleo, ir flexionando poco a poco el tronco de manera ordenada (primero flexiona cuello, luego baja la caja torácica hacia el suelo poco a poco). Inspira manteniendo la posición, y al espirar de nuevo intenta flexionar un poco más el troco (sin rebote y con cuidado). Inspira manteniendo la posición y al espirar sube poco a poco para volver a la posición inicial.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Hacer 3 series de 10 repeticiones.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 20 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**La Sierra:**

Con la misma posición inicial del ejercicio anterior, espira para girar el tronco hacia la pierna izquierda, estirarse para tocar con la mano derecha la pierna izquierda. Inspirar para incorporarse lentamente y girar el tronco hacia el otro lado, repetir con la otra pierna.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Hacer 3 series de 15 repeticiones

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 20 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno

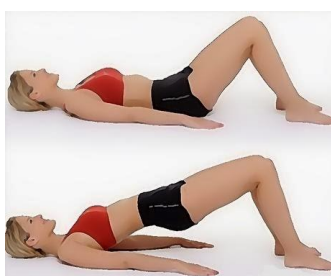
**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Puente sobre los hombros:**

Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas, mantén contraídos los abdominales, mueve la pelvis hacia arriba mientras espiras y contrae los glúteos. Vuelve a la posición inicial usando los abdominales y los glúteos para controlar el movimiento apoyando las vértebras en la colchoneta "una a una". Hacer 10 repeticiones.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Hacer 3 series de 15 a 20 repeticiones.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 20 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno.

**4º EJERCICIO****DESCRIPCION DEL EJERCICIO:****Círculos con una pierna:**

Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos a los costados del cuerpo. Elevar una pierna (hasta donde llegue sin doblarla), comenzar a hacer círculos en el aire, hacer 5 círculos en cada sentido y baje la pierna. Levante la otra pierna y haga otros 5 círculos en cada sentido. Respiración: inspiro con la pierna apuntando al cielo, y al espirar realizo el círculo.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:****Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Hacer 3 series de 5 – 5 con cada pierna

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 20 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

No necesita

**5º EJERCICIO****DESCRIPCION DEL EJERCICIO:****El cien:**

Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y elevadas, los brazos extendidos y paralelos al costado del cuerpo. Elevar la parte superior del torso despegando hasta los hombros del suelo moviendo los brazos rápidamente hacia arriba y abajo como un aleteo. La columna siempre debe estar bien apoyada en el piso y el abdomen contraído.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:****Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Empezar haciendo 30 “aleteos” (5 inspirando, 5 espirando...) e incorporar a medida que se pueda hasta llegar a 100. Si se cansa haga menos repeticiones al principio y vaya incorporando de a 10 por cada sesión. Cuando se sienta una experta haga el mismo ejercicio pero con las piernas extendidas a 45º del suelo.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 20 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

No necesita.

**VUELTA A LA CALMA:****1º EJERCICIO****DESCRIPCION DEL EJERCICIO:****Estiramiento alterno de piernas:**

Sujeta por debajo de una rodilla con ambas manos mientras mantienes la otra a 45º del suelo. Si puedes eleva cabeza y hombros y acerca la rodilla al pecho al espirar. Inspira mientras cambias de pierna y espira al acercar la otra rodilla al pecho. Sigue alternando.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:****Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Hacer 3 series de 20 repeticiones

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 15 a 20 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno

## **2º EJERCICIO**

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

#### **Flexión hacia delante:**

Inspira tumbado boca arriba con brazos extendidos por detrás de la cabeza. Mientras espiras empieza lentamente a flexionar el tronco alejando los brazos hasta donde puedas. No es necesario subir hasta sentarse, pero sí subir poco a poco con el ombligo metido hacia dentro y el abdomen contraído.

### **DESCRIPCIÓN GRÁFICA:**



### **Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Hacer 3 Series de 15 repeticiones

### **TIEMPO DE DESCANSO:**

### **MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno

## **3º EJERCICIO**

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

#### **Gato:**

En cuadrupedia alta, con la pelvis neutra, al espirar, realizar una profunda flexión del tronco mientras llevamos la mirada al ombligo y realizamos una retroversión de cadera. Al inspirar, volver a la posición inicial.

### **DESCRIPCIÓN GRÁFICA:**



### **Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Hacer 3 series de 15 repeticiones

### **TIEMPO DE DESCANSO:**

De 10 a 15 segundos

### **MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno.