

FECHA:
25-03-2020

OBJETIVO
ESPALDA SANA
Estiramientos y fortalecimiento

MUSICA RECOMENDADA:
RELAJACION

INTENSIDAD:
SUAVE

CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 8m.

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: De pie en posición básica

- 1º - Inclinar tronco hacia delante.
- 2º - Caminar con las manos hacia delante, separadas entre sí el equivalente a ancho de hombros.
- 3º - Adoptar posición plancha (paralelos al suelo).
- 4º - Hacer una flexión de brazos.

Volver a la posición básica realizando todos los movimientos a la inversa. Sin contener la respiración.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x5
Duración de cada movimiento 5 seg.

TIEMPO DE DESCANSO:

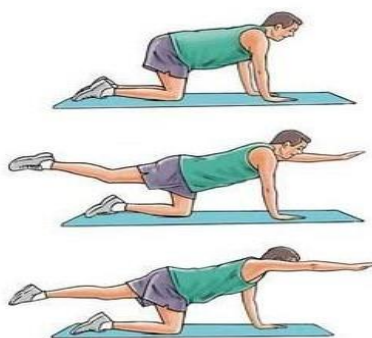
MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

En posición inicial de a gatas (activado core: recto abdominal, transverso y la zona pélvico-lumbar), espirar elevando pierna derecha (hasta la altura de la cadera) y brazo izquierdo (hasta la altura del hombro). Bajar a la posición inicial inspirando. Repetir cambiando a pierna izquierda y brazo derecho e ir alternando.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x10
Fase de inspiración 5 seg., fase espiración 5 seg.

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 20m.

1º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Tumbad@ boca arriba, cabeza apoyada sobre manos cruzadas, inspira y al espirar presionar el ombligo contra la columna vertebral activando core (recto abdominal, transverso y la zona pélvico-lumbar) para estabilizar columna vertebral. Soltar inhalando. Movimientos suaves.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x10 rep.
Fase de inspiración 5 seg., fase espiración 5 seg.

TIEMPO DE DESCANSO: 1m.

MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta

2º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Tumbad@ boca arriba, brazos colocados a lo largo del tronco, elevar glúteos apretándolos (activar core) hasta quedar apoyados en hombros. Bajar suavemente apoyando la espalda lentamente. Subir espirando, bajar inspirando.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x10 rep.
Fase de inspiración 5 seg., fase espiración 5 seg.

TIEMPO DE DESCANSO: 1m.

MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta

3º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Sentad@ separar piernas lo máximo posible, inclinar el tronco hacia delante espirando caminando con las manos lentamente y manteniendo la espalda recta. Volver caminando con las manos hacia atrás e inspirando.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x10 rep.
Fase de inspiración 5 seg., fase espiración 5 seg.

TIEMPO DE DESCANSO: 1m.

MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta


4º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

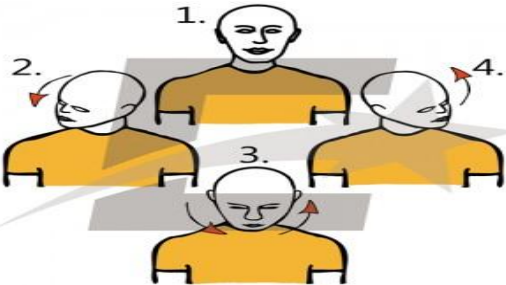

Colocad@ boca abajo y apoyad@ en pies y manos (separar manos el equivalente a ancho de hombros) mantener la postura 30 seg. sin contener la respiración

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x5	TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg. entre repeticiones 1m. al final de serie
MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta	
5º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Tumbad@ boca abajo y con los codos flexionados elevar tronco hasta el máximo recorrido posible sin que produzca dolor. Inspira al subir, espira al bajar.	DESCRIPCIÓN GRAFICA: 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x10 rep. Fase de inspiración 5 seg., fase espiración 5 seg.	TIEMPO DE DESCANSO:
MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta	

VUELTA A LA CALMA: 12 m.

1º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: En posición sentado sobre la colchoneta, manteniendo la espalda recta y core activado realizar con la cabeza: 1º giros de derecha a izquierda. 2º dibujar medio círculo de derecha a izquierda pasando la barbilla próxima al pecho.	DESCRIPCIÓN GRAFICA: 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3m.	TIEMPO DE DESCANSO:
MATERIAL A UTILIZAR:	
2º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Tumbad@ boca arriba y con las caderas pegadas en el suelo en flexión de 90º, apoyar las piernas estiradas en la pared. Realizar respiraciones profundas y relajadas.	DESCRIPCIÓN GRAFICA: 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 10 m.	TIEMPO DE DESCANSO:
MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta	
3º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:	DESCRIPCIÓN GRAFICA:
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:	TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:	