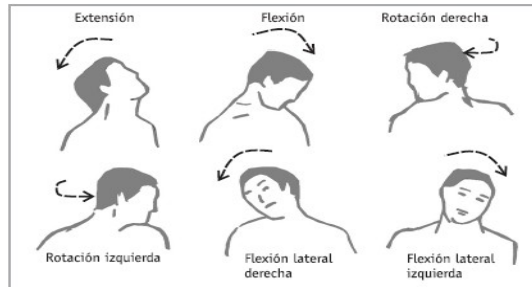


# SESIÓNS RELAXGYM DE MANTEMENTO

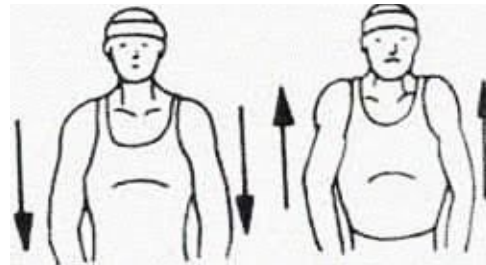


## Exercicios sinxelos de quencemento PARA TODOS OS DÍAS.

Comezamos a nosa rutina con suaves movementos para quentar o pescozo e o ombreiro. Para iso sentaremos nunha cadeira e...



Movementos circulares cara adiante e cara atrás que tamén realizaremos cos dous ombreiros. Repetimos exercicio co pescozo: neste caso movemos a cabeza dun lado e do outro e, tamén o faremos arriba e abaixo.



Seguimos sentados na cadeira e caendo os brazos ao longo dos nosos corpos. Agora é o momento de mover o corpo a un lado coma se quixésemos tocar o chan coas puntas dos dedos da man. Facemos o mesmo co outro brazo.

### De pé e en movemento

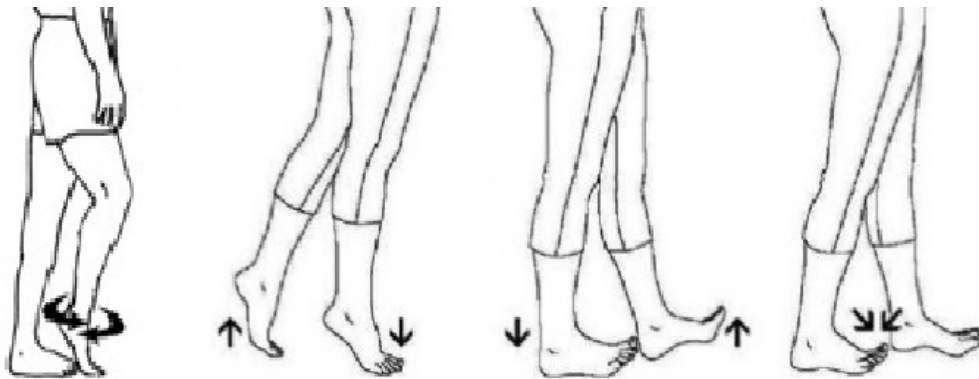
Con brazos en frascos e coas pernas a abertura da cadeira faremos movementos coa cadeira cara un lado e ao outro



Momento de quencer os xeonllos, para eso, levando as mans a cada un dos xeonllo, e pegando os pés un ao outro facemos movementos cara adiante e cara aos lados



Agora, coas pernas pequenas, levantamos os talóns, despeguemos na punta de dous pés, acompañamos esta subida cun enérxico movemento dos brazos cara arriba.



Un bo xeito de rematar a parte de quencemento é facer un pequeno paseo a ritmo lento , acompañando a respiración e movendo os brazos cara adiante e cara atrás, primeiro un, despois o outro e por último os dous á vez.

## PARTE PRINCIPAL 1º DÍA

**Sesión en circuito de 4 voltas. Entre exercicio e exercicio contade a modo ata 30.**

Para esta sesión necesitaremos algo de música.

Exercicio nº1: Elevar os 2 brazos ao mesmo tempo en movemento de abaixo arriba ata a altura dos ombreiros. **durante 30 repeticións.**

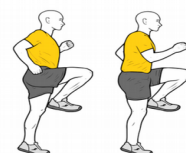


Exercicio nº2: Talóns. Mantendo a espalda reta, o exercicio consiste en levar os talóns ao glúteo o mesmo tempo que realizamos movementos cos brazos coordinados cós talóns ou apoiados cunha man na parede. **40 repeticións, 20 con cada perna.**



Exercicio nº 3: Elevamos os brazos por enriba da cabeza cos cóvados estirados. Para este exercicio levaremos de un en un os brazos, **coas mans á altura dos ombreiros, 15 con cada brazo.**

Exercicio nº4: Xeonllos. Mantendo a espalda reta, e mantendo a mirada o fronte, elevaremos os xeonllos sucesivamente o mesmo tempo que facemos movementos cos brazos coordinados cos xeonllos. **Tamén se pode e debe facer cunha man apoiada na parede ou nunha cadeira. 20 con cada perna.**



**Exercicio nº5:** Paso lateral con brazos en posición de xerra,  
**facen 15 pasos para cada lado.**

## Parte principal 2º Día

Para esta sesión necesitaremos unha cadeira e unha botella de 500cl/ 250cl con auga ou area para facer os diferentes exercicios.

**Sesión en circuito de 4 voltas. Entre exercicio e exercicio contade a modo ata 30.**

**Exercicio nº 1:** Patada atrás. **20 cada perna**, mantendo a espalda recta, patada cara atrás sen flexionar o xeonllo e separándoa a un pouco da outra perna que se encontra inmóvil e estirada.

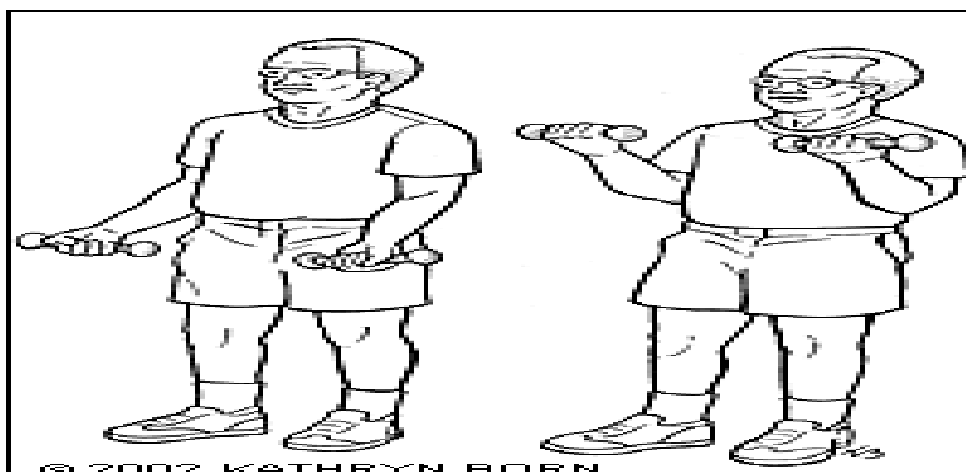


**Exercicio nº 2 bíceps. 20 en total. Con botellas.**

Espalda recta e ombreiros relaxados.

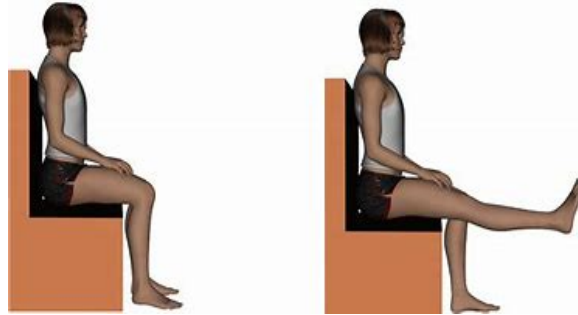
Flexionar os cónvodos ata ángulo de 90º, manter esta posición durante un par de segundos e baixar os brazos de novo para colocalos ao lado das cadeiras.

Unha vez na posición inicial, repita o movemento de novo.



**Exercicio nº3: 10-15 con cada perna.**

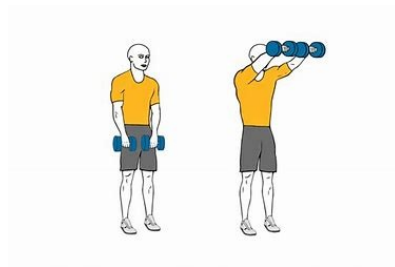
Apoiada no respaldo da cadeira pero nesta ocasión, elevaremos a perna estirada en movemento de abaixo arriba e viceversa.



**Exercicio nº4: BRAZOS HACIA ADIANTE**

**Alternando brazos 10 cada brazo. Con botellas.**

Coas pernas a anchura das cadeiras e os brazos pegados o corpo completamente estirados, elevar cara adiante os brazos.



**Exercicio nº 5: 10 Sentadiñas.**

Estamos ante un exercicio de equilibrio. A posición adecuada de dito exercicio é a seguinte:

- Pernas a anchura da cadera
- Manter a espalda nunha posición reta.
- Procurar que a punta dos xeonllos non supere a punta dos pés.



## Parte principal 3º día

Nesta sesión centraremos en exercicios de tonificación do tren superior e inferior. Para ditos exercicios necesitaremos un par de botellas cheas de area ou auga.

**Cada exercicio terá unhas repeticións marcadas por 4 voltas. Contando ata 30 amodo.**

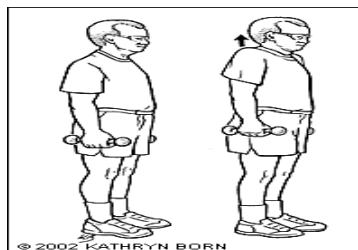
**Exercicio nº1: 20 repeticións cada perna.**

Coa espalda recta, facer unha patada lateral coa perna estirada sen desprazala moi lonxe da outra perna.



**Exercicio nº2: Cos 2 á vez 20 repeticións**

Mantendo os brazos estirados cerca do corpo, fai un movemento como de asentir cos ombreiros de abaixo arriba, mantendo a posición escasos segundos ata retornar o punto inicial do exercicio.



**Exercicio nº3: 20 repeticións cada perna**

Sentados na cadeira, coa espalda completamente reta e apoiada no respaldo, e o pescozo mirando o fronte: Elevación da perna facendo movemento de abaixo - arriba e viceversa.





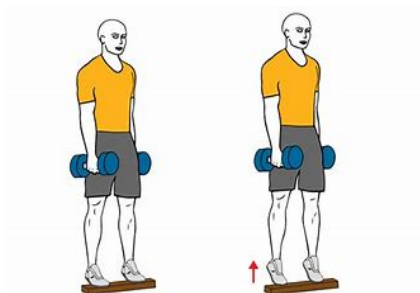
### Exercicio nº 4 **10 repeticións cos 2 brazos á vez.**

#### **APERTURAS CON BOTELLAS DE PÉ**

Nunha posición de pe, coas pernas a anchura das túas cadeiras colle con cada man unha botella. Posteriormente eleva a botella cos brazos estirados a cada lado, en forma de ave.

### Exercicio nº5 **30 repeticións coas 2 pernas á vez.**

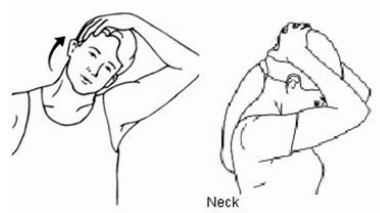
Con 2 botellas, unha en cada man e brazos estirados, estaremos en posición vertical co tronco en posición vertical, dende aquí imos estar de pé, coma se quixésemos tocar o teito. Manteremos esta posición durante un par de segundos ata que volvamos á posición inicial. Para máis traballo podemos realizar o exercicio sobre un elemento que ten unha altura baixa e que nos permite subir e baixar sen mover as pernas.



**ESTIRAMENTOS** Cada exercicio terá un tempo de contar amodo  
**30.**

A) PESCOZO:

- A CADA LADO
- HACIA ADIANTE



B) OMBREIRO



C) BÍCEPS



D) TRÍCEPS



E) CUÁDRICEPS



F) XEMELGO

