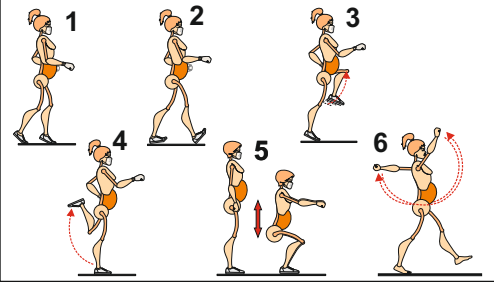
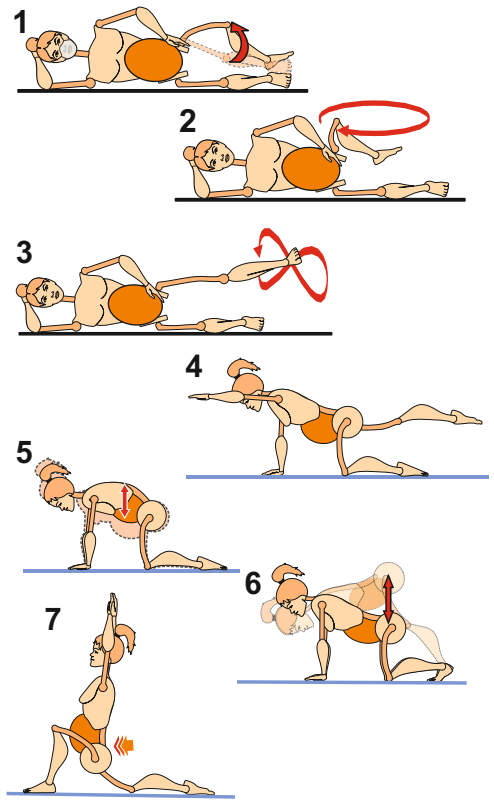
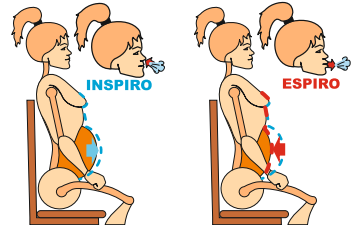



OBJETIVOS	Fortalecer la musculatura de la cadera y la musculatura lumbo-dorsal.			
CONTENIDOS	Tonificación de glúteo mediano y glúteo mayor			
NIVEL DE LA SESIÓN	Principiantes e iniciados	DURACIÓN (minutos)	30 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOISIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	1).- 30 Segundos 2).- 30 Segundos 3).- 1 Minuto 4).- 1 Minuto 5).- 1 Minuto 6).- 1 Minuto Repite 2 veces los ejercicios	<p>Caminar por un entorno seguro y realizamos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).- Puntillas 2).- Talones 3).- Eleva las rodillas. 4).- Eleva talones al glúteo 5).- Cada 10 pasos realiza una sentadilla 6).- Elevando los brazos 		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (15 minutos)	<ol style="list-style-type: none"> 1)- 10 repeticiones cada lado 2)- 10 repeticiones cada lado 3)- 10 repeticiones cada lado 4)- 10 repeticiones cada lado 5)- 10 repeticiones 6)- 1 minuto 7)- 30 segundos cada lado <p>Entre los ejercicios 1), 2) y 3) descansa realizando respiraciones durante 20 segundos</p>	<p>Tumbada lateral</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)- Apertura cadera: elevar la rodilla hacia el techo Respiración pos. lateral. 2)- Pedaleo: Inspiración: posición inicial. Espiración: pierna adelante. Inspiración: talón al glúteo. Espiración: Pierna atrás. <u>Respiración pos. lateral</u> 3)- "Infinitos": Círculo hacia delante y hacia atrás dibujando ∞. <p>Cuadrupedia</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Elevaciones pierna y brazo lado contrario. Espiración: elevación de brazo y pierna. Columna neutra y larga. 5) El gato. Inspiración: columna neutra. Espiración: retroversión de cadera, flexión de columna. 6) Pirámide (ver figura). 7) Estirar psoas(Pierna adelantada 90°, cadera hacia delante). 		Esterilla, silla y cojín
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	5 minutos	<p>Inspiración: profunda llevando el aire al abdomen. Espiración: completa.</p>		Silla
AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo 6/10 ¿Has completado todos los ejercicios?. ¿Qué sensaciones has experimentado? Con repuestas positivas habrás realizado la sesión correctamente. En caso negativo repítela			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>En los ejercicios "tumbada lateral" flexiona la pierna apoyada para mayor estabilidad. Realiza los ejercicios 1), 2) y 3) primero todos con un mismo lado y luego cambia.</p> <p>El ejercicio 6) puedes realizarlo apoyando las manos en una silla y llevando la cadera hacia atrás manteniendo la espalda recta. En el ejercicio 7) vigila que tu rodilla no sobrepase la punta de tu pie, si no tienes mucha estabilidad puedes apoyarte en una silla. Puedes utilizar música para ayudarte a desarrollar la sesión. Escucha a tu cuerpo, no fuerces ninguna posición. Puedes utilizar cojines para la cabeza y las piernas.</p>			