

Entrenamiento de Estabilidad "CORE"

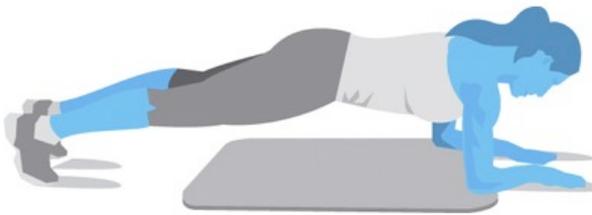
Objetivos: Compensación y estabilidad de Espalda

ESTABILIDAD de "CORE": 3 principios básicos

1. Conseguir **posición neutra** en zona lumbar
2. Apretar el abdomen y contraer glúteos a la vez
3. **Análisis:** cuando movemos las piernas → conseguir estabilidad de espalda

ESTABILIDAD DE CORE

1 PLANCHA FRONTAL con brazos flexionados



Posición: Espalda recta, apoyo de los antebrazos situados debajo de los hombros, el apoyo sobre las puntas de los pies. Estabilizar el abdomen haciendo una retroversión pélvica y evitar arquear la espalda durante la ejecución del ejercicio.

Aguantar esta posición durante 30 segundos e ir aumentando la duración a medida que nos vayamos encontrando mejor.

Realizar 2 series de 30 segundos

2 1era PROGRESIÓN PLANTA FRONTAL



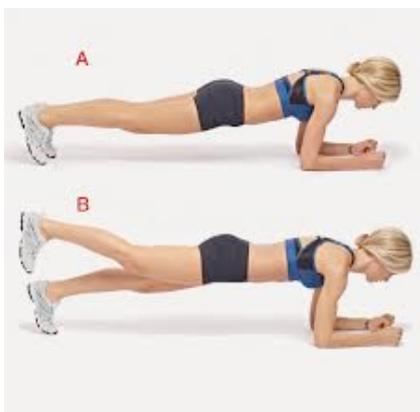
A. Posición Inicial: PLANCHA FRONTAL

B. Posición Final: elevar una mano hacia delante, estabilizándose en la otra, ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los antebrazos alternativamente.

Aguantar posición final unos 10-15 segundos, ir cambiando de lado alternativamente.

Hacer 3 series de 10-15 segundos con cada brazo

3 2da PROGRESIÓN PLANTA FRONTAL



A. Posición Inicial: PLANCHA FRONTAL

B. Posición Final: elevar una pierna hacia arriba, estabilizándose en la otra, ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los pies y los antebrazos de las dos brazos.

Hacer 3 series de 10-15 segundos con cada pierna

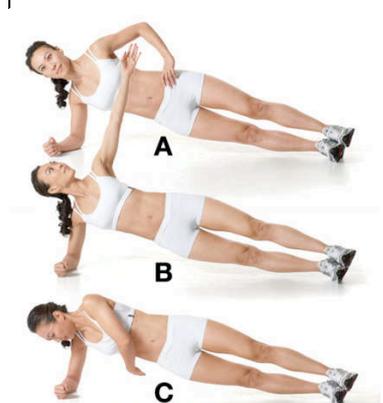
4 3era PROGRESIÓN PLANTA FRONTAL



A. Posición Inicial: PLANCHA FRONTAL

B. Posición Final: elevar una mano hacia delante con pierna contraria hacia atrás, estabilizándose en la otras, ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los antebrazos y punta del pie alternativamente. Aguantamos la posición final durante unos 10 segundos

Realizar 2 series de 10 segundos con cada lado

<p>5</p> <p>PLANCHA LATERAL</p> 	<p>6</p> <p>PROGRESIÓN PLANTA LATERAL</p> 
<p>Posición: Espalda recta, apoyo sobre uno de los antebrazos situado debajo de los hombros, el apoyo sobre el lateral del pie. Estabilizar el abdomen haciendo una retroversión pélvica y evitar arquear la espalda durante la ejecución del ejercicio.</p> <p>Aguantar esta posición durante 30 segundos e ir cambiando de lado. Aumentaremos la duración a medida que nos vayamos encontrando mejor.</p> <p>Realizar 3 series de 30 segundos en cada lado.</p>	<p>A. Posición Inicial: PLANCHA LATERAL</p> <p>B. Posición Intermedia: elevar la mano que no esta apoyada hacia arriba y hasta la altura del hombro y coger aire.</p> <p>C. Posición Final: soltamos el aire a medida que vamos bajando la mano elevada, moviéndola hacia abajo y hacia dentro del costado.</p> <p>3 series de 10 repeticiones de cada lado</p>

<p>5</p> <p>PLANCHA FRONTAL con movimiento alterno de piernas</p> 	<p>6</p> <p>PLANCHA FRONTAL con movimiento cruzado de pierna y brazo</p> 
<p>A. Posición Inicial: PLANCHA FRONTAL (Ejercicio N°1)</p> <p>B. Posición Final: movimiento alterno de piernas flexionando la rodilla hacia el pecho y estabilizándose en la otra, en todo momento ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los pies y los antebrazos de las dos brazos. Estabilizar el abdomen contrayéndolo y apretando los glúteos (retroversión pélvica) y evitar arquear la espalda durante la ejecución del ejercicio.</p> <p>Hacer 3 series de 10-15 segundos con cada pierna</p>	<p>A. Posición Inicial: PLANCHA FRONTAL</p> <p>B. Posición Final: elevar una mano hacia delante con pierna contraria hacia atrás, estabilizándose en la otras, ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los antebrazos y punta del pie alternativamente. Aguantamos la posición final durante unos 10 segundos</p> <p>Realizar 3 series de 10 seg con cada lado</p>