

Descripción Ejercicios

Ejercicios de Tren Superior

Flexo - extensiones de codo con inclinación

De pie en cadena cerrada apoyado en un objeto de tal modo que provoque una inclinación de unos 45° grados aprox. relación cuerpo piso. Con el cuerpo extendido y las plantas de los pies totalmente apoyadas. Se realiza una flexión de brazos acercando el pecho hacia el objeto y luego una extensión de brazos para volver a la posición de inicio.

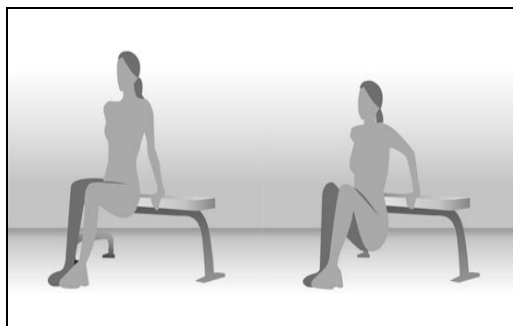


Flexo – extensiones de codo con apoyo de rodillas

En el piso en sextupedia con apoyo de ambas manos a un ancho un poco mayor que el de los hombros, ambas rodillas levemente separadas y ambos pies levemente separados. Se realiza una flexión de codo para acercar el pecho al piso, hasta que los codos queden en 90 grados de apertura, luego se realiza una extensión de codo para volver a la posición inicial. La espalda mantiene firme con su curvatura natural

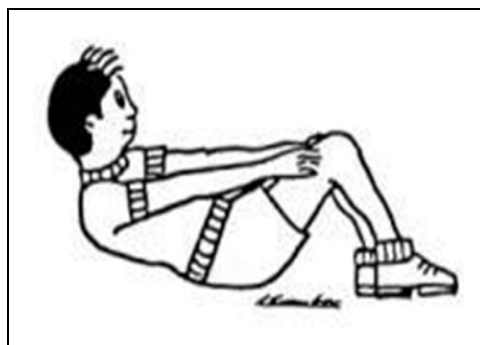
Fondo de Tríceps

Apoyado en un banco (cadena cerrada) de espada a este, se realiza el movimiento de extensión de tríceps descendiendo en vertical con el cuerpo, aproximándose al piso, para luego realizar una flexión de tríceps y alejar el cuerpo del piso y volver a la posición inicial.



Abdominales con toque de rodilla

En posición decúbito dorsal, rodillas flexionadas en 90° grados, plantas de los pies apoyados en el piso, brazos extendidos y palmas de las manos topando los muslos por anterior, se realiza una flexión de tronco y las



manos se deslizan por el muslo hasta topar la rodilla, luego se regresa a la posición de inicio.

Abdominales con elevación de cadera

En posición decúbito dorsal, los muslos perpendiculares al piso, rodillas flexionadas en 90° grados, brazos uno a cada lado del tronco. Se realiza una flexión de muslos, las rodillas se llevan hasta la altura de los hombros, luego se elevan las piernas hasta quedar extendidas en la vertical produciéndose además una elevación de la cadera, después se regresa a la posición inicial de forma controlada.

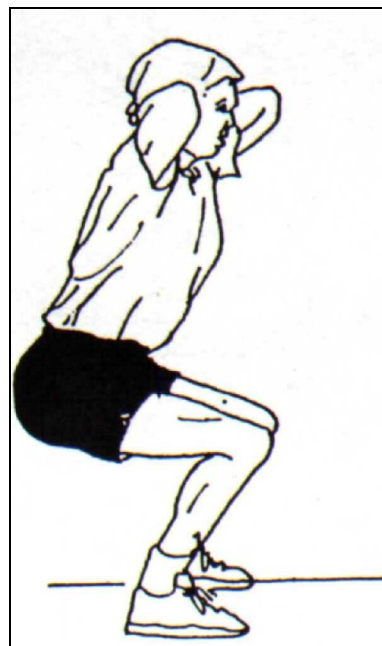
Lumbares

En posición de sextupedia ambas manos, ambas rodillas y ambos pies apoyados en el suelo, se realiza una extensión de muslo estirando la pierna llevándola hacia la horizontal al mismo tiempo que se eleva el brazo contrario hasta la horizontal totalmente extendido. Luego se vuelve a la posición inicial y se realiza el movimiento con la otra pierna y el otro brazo.

Ejercicios de Tren Inferior

Sentadilla ½

De pié cuerpo extendido, mirada al frente, pies separados al ancho de los hombros o más, manos detrás de la cabeza. Se realiza una flexión de rodilla hasta los 90° grados, desplazando la cadera hacia atrás y cuidando no sobrepasar las rodillas mas allá de la línea vertical que proyecta la zona distal de los pies. Luego se extienden las rodillas para volver a la posición de inicio.

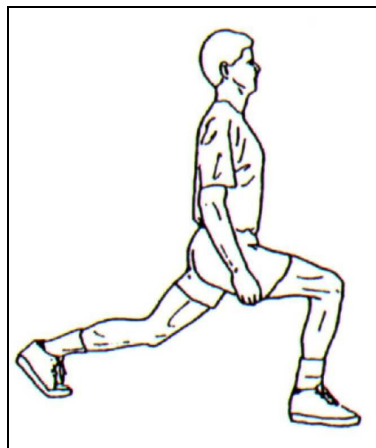


Sentadilla en pareja

La pareja frente a frente a un metro de distancia, de pié cuerpo extendido, mirada al frente, pies al ancho de los hombros. Tomados de las manos realizan una flexión de rodilla al mismo tiempo hasta llegar a los 90° grados en rodilla, muslos paralelos al piso, para luego volver a la posición de inicio.

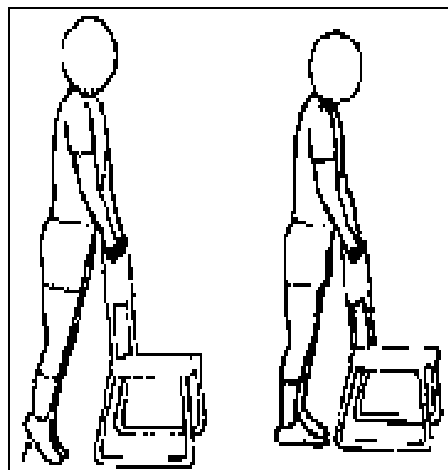
Estocada

De pie piernas ligeramente separadas. Inspirar y realizar una zancada amplia hacia adelante, el muslo de la pierna adelantada busca la horizontal o ligeramente por debajo (planta del pie apoyado por completo), después se extiende la pierna adelantada hasta su punto máximo. Y posteriormente se vuelve a buscar la horizontal con el muslo de la pierna adelantada. Se debe mantener el tronco lo más recto posible, el peso descansa mayoritariamente en la pierna adelantada.



Puntillas

De pie, erguido, piernas ligeramente separadas, lo suficiente para una buena estabilidad. Los brazos van a cada lado del tronco o ayudando a mantener el equilibrio apoyado en la pared. Se efectúa una extensión de pies (flexión plantar) hasta el punto máximo y luego se vuelve a la posición de inicio, la articulación de las rodilla debe estar en todo momento extendida.

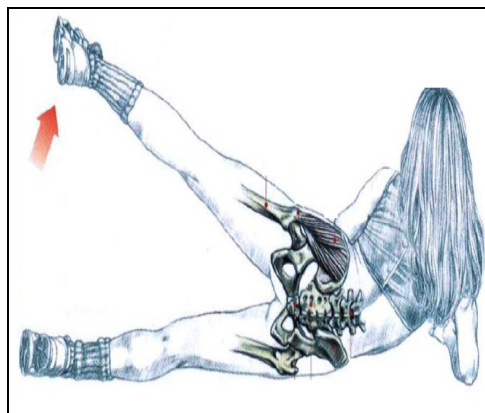


Extensión de Muslos

De pie piernas ligeramente separadas, apoyado en un objeto para mantener el equilibrio, se realiza una extensión de muslo con la pierna totalmente estirada. Hasta llegar a la horizontal, paralelo al suelo.

Abducción de Muslos

Cuerpo extendido acostado de lado cabeza erguida tronco apoyado con el codo que esta hacia al lado que se está acostado. Se realiza una elevación lateral de la pierna con la rodilla siempre extendida. El movimiento de abducción no debe sobrepasar los 70° grados. Posteriormente se vuelve a la posición de inicio



Abdominales Isometricos

Acostado en el suelo en decúbito dorsal manos abiertas apoyadas en el suelo, brazos paralelos al cuerpo, rodillas flexionadas planta de los pies apoyados completamente.

Inspirar y separar el trasero del piso presionando los pies con fuerza, hasta una línea recta entre tronco y muslo. Mantener dos segundos para posteriormente descender a la posición de inicio pero sin topar el trasero en el piso.

Step

Parado piernas ligeramente separadas frente al cajón, a unos 10 cm de distancia, se realiza un paso para subir al cajón con una pierna y luego sube la otra para quedar parado y erguido sobre este, luego se baja con la primera pierna que subió y la otra la acompaña para quedar de nuevo en la posición inicial.



Elevación de cadera en posición isométrica.

Decúbito dorsal con apoyo de la espalda alta (donde se encuentran las escápulas) y apoyo de ambas plantas de los pies en el piso de forma paralela y de separación al ancho de los hombros, suben la cadera manteniendo una linealidad entre las rodillas, cadera y hombros.

