

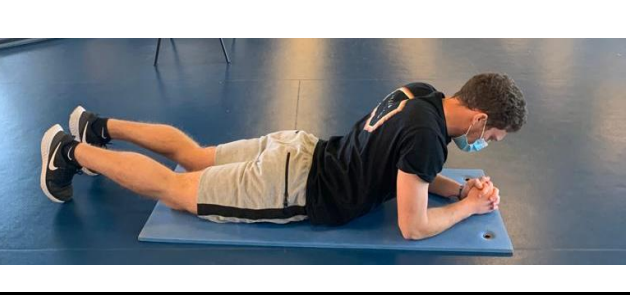




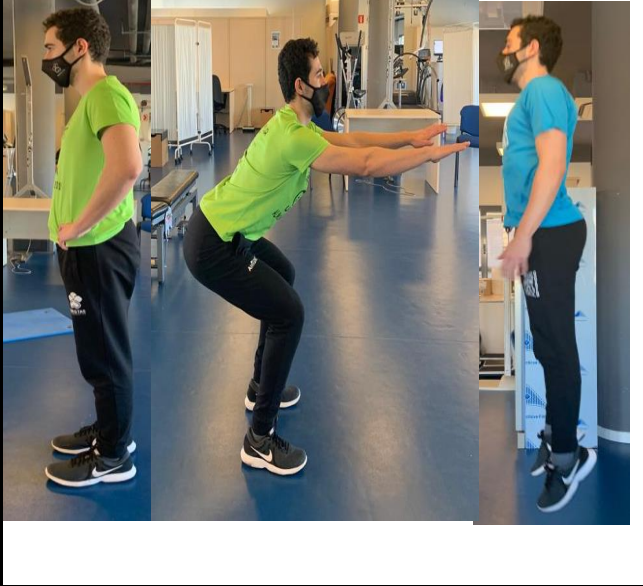

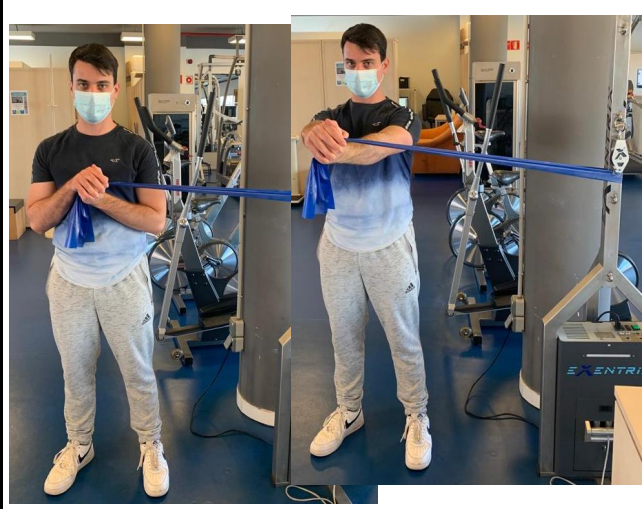


Nombre de ejercicio	Imágenes	Descripción
Pull over con banda		<p><b>Posición inicial:</b> Con elástico cogido por el extremo con brazos estirados a un metro de la estructura. Pies a la anchura de las caderas.</p> <p><b>Posición del elástico:</b> Colocar el elástico por encima de nuestra cabeza, (En enganche más alto de la multipower).</p> <p><b>Ejecución:</b> Traccionar hacia abajo, hacia nuestras caderas con los codos ligeramente flexionados y la cadera ligeramente inclinada hacia adelante. El entrenador incide en que la mano busca el bolsillo y que la tracción se hace desde el codo, no desde la mano.</p>
Plancha Nivel 1		<p><b>Posición inicial.</b> Brazos apoyados a 90°, cuerpo paralelo al suelo, rodillas y pies apoyadas a la anchura de cadera y piernas.</p> <p><b>Ejecución:</b> Realizar la posición mediante una triple activación, contrayendo abdomen, glúteo y empujando codos, con las rodillas apoyadas. Incidir en que el ombligo se mete hacia adentro como si quisiera salir por el otro extremo, buscando el “hollowing” y que la zona lumbar no se fatigue.</p>
Plancha Nivel 2		<p><b>Posición inicial.</b> Brazos apoyados a 90°, cuerpo paralelo al suelo, rodillas y pies apoyadas a la anchura de cadera y piernas.</p> <p><b>Ejecución:</b> Consiste en dinamizar la acción de la plancha en su nivel 1, es decir, pasar de una acción isométrica a una concéntrica, aplicando la potencia de la contracción.</p>
Plancha nivel 3		<p><b>Posición inicial.</b> Brazos apoyados a 90°, cuerpo paralelo al suelo, pies apoyados a la anchura de cadera.</p> <p><b>Ejecución:</b> Manteniendo la posición realizar unos movimientos de vaivén controlados de forma horizontal, pivotando sobre los pies. Incidir mantener la contracción glútea y de abdomen, y no debe haber fatiga en la zona lumbar.</p>

<p><b>Press de hombros sentado con banda</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> Sentados con piernas totalmente apoyadas.</p> <p><b>Posición del elástico:</b> Pasando el elástico por debajo de la silla el participante cogerá el elástico por el extremo con agarre neutro.</p> <p><b>Ejecución:</b> Empuje hacia el techo del elástico, juntando las manos por encima de la cabeza. Si hay dolor y/o molestia en los hombros, los codos siguen una trayectoria totalmente lineal.</p>
<p><b>Sentadilla nivel 1</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> Sentado en una silla, con los brazos cruzados en el pecho.</p> <p><b>Ejecución:</b> Sentarse y levantarse de una silla que tenga una altura que permita mantener los muslos en paralelo al suelo, para aprender el patrón de squat. Incidir en hacer fuerza con las piernas al intentar levantarse y sentarse por completo en la silla, no sólo tocar.</p> <p>Incidir en evitar el colapso en valgo de rodillas.</p>
<p><b>Sentadilla nivel 2</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> En posición bípeda con las manos colocadas en la cintura y con las piernas abiertas a la anchura de los hombros.</p> <p><b>Ejecución:</b> Realizar una sentadilla, como el nivel 1, pero sin el apoyo de la silla y extendiendo los brazos para acompañar el movimiento. Una triple flexo-extensión de cadera, rodilla y tobillo, realizando la bajada hasta una altura que nos permita mantener la neutralidad lumbar y no se produzca retroversión pélvica. Incidir en evitar el colapso en valgo de rodillas ni levantar el talón del suelo.</p>



<p><b>Sentadilla nivel 3</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> En posición bípeda con las manos colocadas en la cintura y con las piernas abiertas a la anchura de los hombros.</p> <p><b>Ejecución:</b> Realizar una sentadilla, como el nivel 2, pero introduciendo el componente explosivo-elástico en la parte concéntrica, realizando un salto en esta parte. Tras el salto, se vuelve a hacer la parte excéntrica de la sentadilla.</p> <p>Incidir en la amortiguación del salto, evitando el impacto y la parada del salto con las rodillas.</p>
<p><b>Remo con banda</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> A un metro y medio de distancia del punto de anclaje, con las piernas a la anchura de cadera y los brazos estirados. Las dos piernas están a la misma altura, a no ser que la fuerza de la banda elástica nos obligue a hacerlo con un pie atrasado.</p> <p><b>Posición del elástico:</b> A la altura del ombligo del participante.</p> <p><b>Ejecución:</b> Llevar los codos hacia atrás pegados a nuestros costados traccionando del elástico, llevando los hombros hacia atrás y realizando una retracción escapular. Incidir en no subir los hombros y que estos vayan hacia atrás para no hacer un ejercicio de bíceps.</p>
<p><b>Press Pallof nivel 1</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> De lado a un metro y medio al punto de anclaje con manos en el pecho sujetando el elástico y pies a la anchura de cadera.</p> <p><b>Posición del elástico:</b> A la altura del pecho.</p> <p><b>Ejecución:</b> Exhalando se deben elongar los brazos, aguantar 3 segundos y volver a la posición inicial inhalando. Incidir en la respiración en la parte concéntrica, puesto que es lo que nos permite un “bracing” abdominal.</p>

### Press Pallof nivel 2



**Posición inicial:** De lado a un metro y medio al punto de anclaje con manos en el pecho sujetando el elástico y pies a la anchura de cadera.

**Posición del elástico:** A la altura del pecho.

**Ejecución:** Como el nivel 1 pero de forma dinámica.

### Press Pallof nivel 3



**Posición inicial:** De lado a un metro y medio al punto de anclaje con manos en el pecho sujetando el elástico y pies a la anchura de cadera.

**Posición del elástico:** A la altura del pecho.

**Ejecución:** Como el nivel 2 pero introduciendo tres rebotes en la parte final del movimiento.

### Flexiones nivel 1


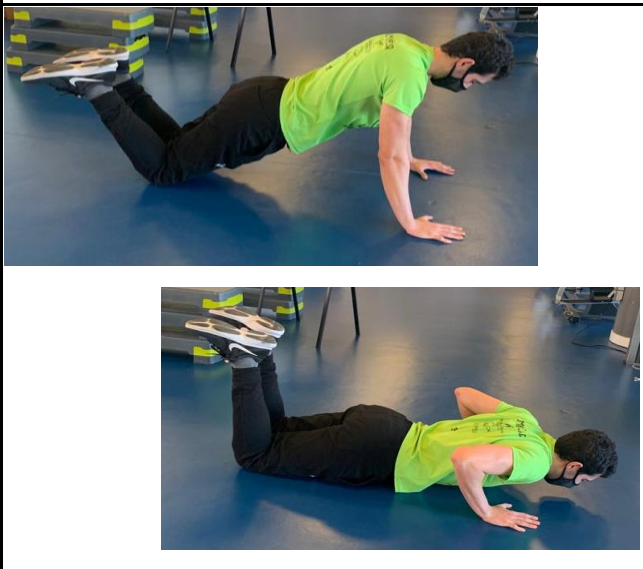
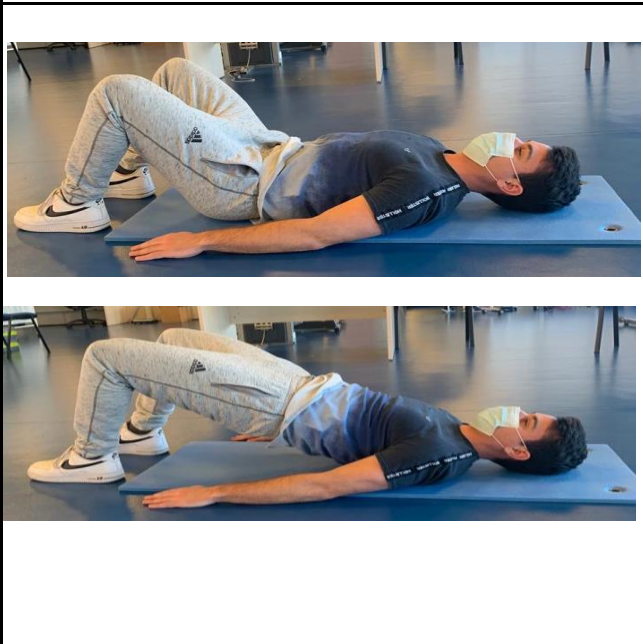


**Posición inicial:** De pie delante de la pared con manos apoyadas a la altura de los hombros y con el ancho biacromial, con los pies a un metro de la pared y apoyando las puntas de los pies, teniendo los talones despegados.




**Ejecución:** Hacer una flexo-extensión de brazos, de manera que la cara se acerca a la pared lo máximo posible. Incidir en que en todo momento tiene que mantenerse la posición de plancha en el resto del cuerpo (alineación de glúteo, tronco). El glúteo no va a hacia atrás para compensar la posible falta de fuerza de los brazos en la subida.

Dar el feedback de intentar desplazar la pared lo más lejos posible de tu cuerpo.






<p><b>Flexiones nivel 2</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> Apoyando los brazos sobre una mesa o una superficie con una angulación más o menos de 60°, y las puntas de los pies en el suelo.</p> <p><b>Ejecución.</b> Hacer una flexo-extensión de brazos, como en el nivel anterior, pero aumentando la angulación, de tal forma que el cuerpo en la parte excéntrica queda en unos 45° respecto al suelo.</p> <p>La alineación sigue siendo importante, incluyendo que no se produzca cambios a nivel cervical. Los codos no se abren hacia afuera en la parte excéntrica.</p>
<p><b>Flexiones nivel 3</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> Con manos y rodillas apoyadas sobre el suelo. Las manos están abiertas con un ancho biacromial y situadas debajo de los hombros. Los pies están despegados del suelo.</p> <p><b>Ejecución.</b> Hacer una flexo-extensión de brazos, como en el nivel anterior, pero aumentando la dificultad debido al efecto de la gravedad sobre el cuerpo.</p> <p>La posición de plancha horizontal se mantiene para no involucrar la zona lumbar. La falta de fuerza en los brazos no puede compensarse con la subida del glúteo.</p>
<p><b>Bridge nivel 1</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> Decúbito supino con las manos apoyadas en el suelo, las rodillas y cadera flexionadas, con los pies apoyados. Las manos están en contacto con el suelo.</p> <p><b>Ejecución:</b> Elevar la cadera lo máximo posible sin levantar los pies del suelo, incidiendo en empujar los pies y los brazos contra el suelo para favorecer la activación glútea. En la fase de extensión máxima realizar una contracción isométrica del glúteo para favorecer su activación y conexión. La posición final debe ser una plancha invertida, por lo que la sensación de esfuerzo en la zona lumbar nos indicará una posible hiperextensión de la misma debido a una mala activación del glúteo.</p>

## Ejercicios de reserva

Nombre de ejercicio	Imágenes	Descripción
<b>Zancada nivel 1</b> (sustituyen al Bridge)		<p><b>Posición inicial:</b> De pie con las piernas abiertas a la anchura de la cadera y las manos en las caderas.</p> <p><b>Ejecución:</b> retrasar una pierna realizando la flexión de la rodilla, de tal forma que esa rodilla busca el suelo, intentado que el ángulo sea de 90°, y la rodilla y cadera de la pierna adelantada están flexionadas, volviendo a la posición original, impulsando con la pierna adelantada. La rodilla adelantada debe ir alineada con la pierna en la extensión, incidiendo en que no se produzca el valgo.</p> <p>La pierna se alterna en cada serie del circuito.</p>
<b>Zancada nivel 2</b>		<p><b>Posición inicial:</b> De pie con las piernas abiertas a la anchura de la cadera y las manos en las caderas.</p> <p><b>Ejecución:</b> La técnica de ejecución es similar al nivel anterior, pero, en esta ocasión, el desplazamiento de la pierna es hacia adelante, a la vez que introducimos un desplazamiento hacia adelante. Incidir en la ejecución de la fuerza con la pierna adelantada y que no se produzca el valgo de la rodilla.</p> <p>Se realiza con la misma pierna, cambiando en la siguiente serie.</p>
<b>Zancada nivel 3</b>		<p><b>Posición inicial:</b> El punto de partida es el lunge, es decir, la ejecución del nivel 1.</p> <p><b>Ejecución:</b> Realizamos un salto, extendiendo las rodillas. El contacto con el suelo debe amortiguarse, buscando lo más rápido posible la posición inicial, incidiendo en que no se produzca el valgo de rodilla.</p>



<p><b>Plancha lateral nivel 1</b> (Sustituye a la plancha)</p>		<p><b>Posición inicial:</b> Decúbito lateral con cuerpo alineado, el codo en flexión de 90° apoyado en el suelo a la altura del hombro. La cadera del lado correspondiente está apoyada en el suelo, la rodilla está flexionada 90° y la otra pierna extendida y apoyada en el suelo.</p> <p><b>Ejecución:</b> Elevar la cadera del suelo, de tal forma que la rodilla de la cadera levantada, el codo y la otra pierna siguen en contacto con el suelo.</p> <p>Incidir en la contracción del glúteo y el core en la parte concéntrica.</p>
<p><b>Plancha lateral nivel 2</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> Decúbito lateral con cuerpo alineado, el codo en flexión de 90° apoyado en el suelo a la altura del hombro. La cadera del lado correspondiente está apoyada en el suelo, la rodilla está flexionada 90° y la otra pierna extendida y apoyada en el suelo.</p> <p><b>Ejecución:</b> Como el nivel anterior, pero aplicando potencia con el movimiento, haciendo el ejercicio de forma dinámica subiendo y bajando. Incidiendo en la contracción glútea, del core y la exhalación en la parte concéntrica.</p>
<p><b>Plancha lateral nivel 3</b></p>		<p><b>Posición inicial:</b> Decúbito lateral con cuerpo alineado, el codo en flexión de 90° apoyado en el suelo a la altura del hombro. La rodilla está flexionada 90° y la otra pierna extendida y apoyada en el suelo.</p> <p><b>Ejecución:</b> Desde la posición inicial, la pierna que está apoyada en el suelo se levanta, realizando una abducción de cadera.</p>

**Jalón al pecho  
(sustituye al pull  
over)**

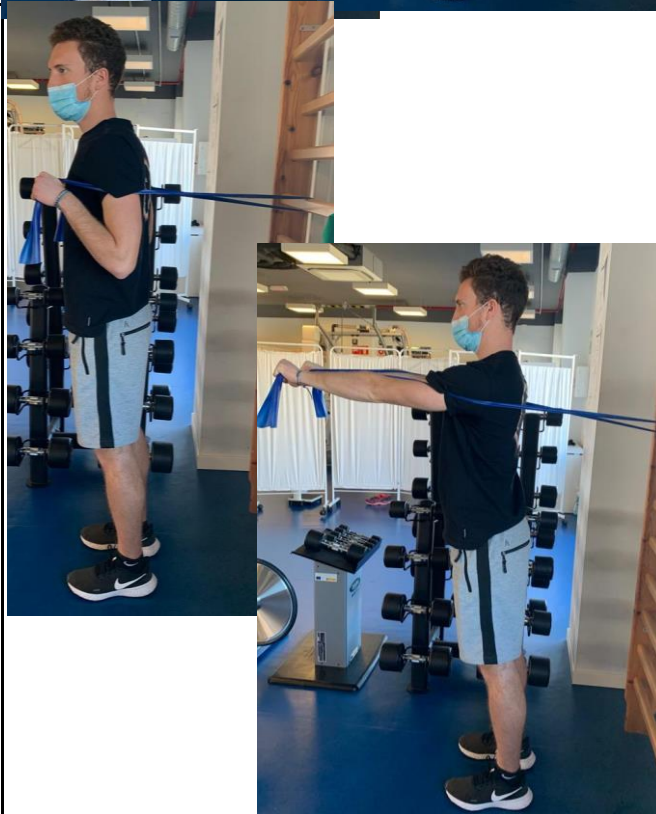


**Posición inicial:** Con elástico cogido por el extremo, los brazos estirados a un metro de la estructura. Pies a la anchura de las caderas.

**Posición del elástico:** Colocar el elástico por encima de nuestra cabeza, (En enganche más alto de la multipower).

**Ejecución:** Traccionar el elástico hasta el pecho, con una retracción escapular y ángulo de 90° en codo y hombros. Incidir en intentar traccionar desde los codos y no desde los brazos. Los hombros de descenden para favorecer la depresión escapular y la no activación del trapecio superior.

**Press horizontal con  
goma (sustituye a las  
flexiones)**



**Posición inicial:** A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico, de espaldas, se agarra el elástico con los codos flexionados. Los pies están situados a la anchura de la cadera y en posición simétrica.

**Posición del elástico:** Elástico a la altura del pecho.

**Ejecución:** Empuje hacia delante apuntando con los codos el suelo. Intentar hacer el empuje con el pecho y no con los brazos. Es un gesto de empuje, no de aducción, es decir, los brazos intentan ir lo más lejos posible del cuerpo, no intenta juntarse. El ejercicio se hará con los pies simétricos, sólo si la intensidad es muy alta, para favorecer aplicar potencia y que la inercia no nos desplace se hará con los pies asimétricos.