

Entrenamiento de CORE y Estabilidad

Objetivos: Mejorar la respuesta en el control postural y fortalecer la parte media del tronco.

TENER en CUENTA el principio BÁSICO: "Estabilidad de core"

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

1

Encogimientos con equilibrio



2

PLANTA FRONTAL con movimiento alterno de brazos

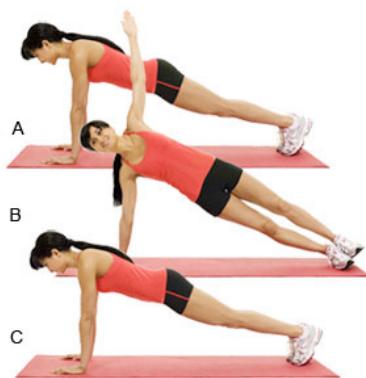


Posición: Apoyado sobre los glúteos con piernas estiradas y en suspensión, los brazos estirados a los largo del troco. Haremos una flexión de cadera, rodillas y tronco para realizar una contracción de la musculatura abdominal cerrando el angulo tronco-pierna.

- A. PLANCHAS FRONTALES con apoyo de brazos estirados y en punteras de los pies.
- B. Flexión de brazo hacia arriba y pegado al tronco, quitando una mano y estabilizándose en la otra.
- C. Extendemos hacia atrás a lo largo del tronco, ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los brazos alternativamente. Podemos hacerlo con peso o sin él.

3

PLANTA FRONTAL con rotaciones alternas de tronco



4

Oblicuos con rotaciones de tronco



- A. PLANCHAS FRONTALES con apoyo de brazos estirados y en punteras de los pies.
- B. Rotación lateral de tronco, quitando un apoyo de brazo y llevándolo hacia arriba.
- C. Volvemos a posición inicial e ir alternando el ejercicio cambiando de lado. Aguantamos 20 seg en cada lado hasta completar 1-2 minutos.

Apoyado sobre los glúteos con rodillas flexionadas y apoyo de planta del pie, los brazos estirados a los largo del troco con o sin peso. Realizaremos una rotación alternativa hacia un lado y otro.

2x20 repeticiones a cada lado.

5
PLANCHA LATERAL


Espalda recta, apoyo sobre uno de los antebrazos situado debajo de los hombros, el apoyo sobre el lateral del pie. Desde ahí elevar el brazo y la pierna que no están apoyadas, el apoyo del antebrazo pasará a la mano y en esta posición aguantar esta posición durante 30-60 segundos e ir cambiando de lado.

2 series de 30-60 segundos en cada lado.

6
PROGRESIÓN PLANTA LATERAL


A. Posición Inicial: PLANCHA LATERAL con brazo extendido por encima de la cabeza.

B. Posición Final: soltamos el aire a medida que vamos bajando la mano elevada flexionándola hacia abajo, a su vez subimos la pierna con flexión de rodilla, del mismo lado, para llegar a tocar con el codo la rodilla flexionada.

3 series de 15 repeticiones de cada lado

7
PLANCHA FRONTAL con movimiento alterno de piernas


A. Posición Inicial: PLANCHA FRONTAL

B. Posición Final: elevar una mano hacia delante con pierna contraria hacia atrás, estabilizándose en las 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 3 series de 10 seg con cada lado

8
PLANCHA FRONTAL con fondos y movimiento de pierna al brazo


A. Posición Inicial: PLANCHA FRONTAL

B. Posición Final: Flexión de brazos y elevar una pierna hacia delante con flexión de rodilla para llegar a tocar al codo del brazo del mismo lado que está en flexión; ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los brazos. Aguantamos la posición final durante unos 5 segundos

Realizar 5 series de 5 seg con cada lado