

Rutina de fuerza para el cuerpo

Evita el sedentarismo. Aquí tienes algunas recomendaciones para mantenerte en forma.

01. Plancha frontal (tocando hombros)

Apoyando pies y manos en el suelo a la anchura de los hombros, elevar la cadera para alinearla con el resto del cuerpo mediante una contracción de glúteos y abdomen. Mantener esa posición mientras toco con una mano el hombro contrario, alternativamente y sin rotaciones del cuerpo.

Iniciación. Igual, apoyando las manos en la pared con la inclinación (dificultad) deseada.



02. Plancha lateral

Apoyando el antebrazo en el suelo, justo debajo del hombro, levantar la cadera apoyando pies o rodillas en el suelo, para alinearla con el resto del cuerpo mediante una contracción de glúteos y abdomen. Mantener la posición sin descender la cadera.



03. Pallof press

De pie, con los codos extendidos y las manos juntas, realizar fuerza contra un compañero en la misma posición o, en su defecto, contra una pared o similar. Tratar de alinear los brazos con el centro del cuerpo.



04. Dead bug

Tumbados boca arriba, con los brazos extendidos al frente y los pies elevados a una posición de 90º de flexión de rodillas, extender pierna y brazo contrario hasta el suelo, sin apoyar, y volver a posición inicial. Alternar piernas y brazos.



05. Plancha frontal súperman

Apoyando pies y manos en el suelo a la anchura de los hombros, elevar la cadera para alinearla con el resto del cuerpo mediante una contracción de glúteos y abdomen. Mantener esa posición mientras extiende pierna y brazo contrario. Alternar piernas y brazos. Regresión: igual, apoyando las manos en la pared con la inclinación (dificultad) deseada. Evitar rotaciones del tronco.



06. Bear crawl

En posición de cuadrupedia, apoyando pies y manos en el suelo a la anchura de los hombros, despegar las rodillas del suelo mediante el apoyo de las punteras. Mantener esa posición sin perder la curvatura lumbar.

Iniciación. Misma posición de cuadrupedia. Realizar extensión de una pierna y otra alternativamente, contrayendo glúteos en la fase final del movimiento y evitando cualquier rotación del tronco.



Repetir 3 veces todos los ejercicios