

EJERCICIOS CORE, CONTROL POSTURAL Y MÚSCULOS RESPIRATORIOS 3A

Hacer los ejercicios con movimiento de 20 a 30 repeticiones y los isométricos de 20 a 30s. Muy importante priorizar siempre el mantenimiento de una postura adecuada. Si no se pueden hacer bien estos ejercicios con un buen control postural, pasar a un nivel inferior. La recuperación entre ejercicios será con una ratio de 2:1 (recuperamos la mitad del tiempo que ha durado el ejercicio anterior). Si hay algún ejercicio que se tenga que hacer en dos lados, dos extremidades..., se le trata como si fuesen dos diferentes, es decir, primero se hace uno, se descansa y luego el otro.

<p>Combinaciones de <i>superman</i> + puente lateral con la pierna levantada (aguantar 3s por posición durante 40s).</p>	<p>Bird-dog con fitball.</p>	<p>Arrodillados: sobre una pierna, colocamos los brazos como si llevásemos un volante (balón medicinal, etc.), de tal forma que tenemos que aguantar la posición neutra del raquis. La pierna delantera está en el aire.</p>	<p>Con únicamente el apoyo de las manos sobre un banco, grada, etc., mantener la posición de la imagen.</p>	<p>Isométrico en "V". Aguantar de la imagen. Podemos mover la pica hacia adelante y atrás.</p>	<p>Como en la imagen, manteniendo el glúteo tenso y activo. Desde las manos hasta las rodillas rotamos hasta el otro extremo manteniendo brazos en la línea del pecho.</p>
<p>"Superman".</p>	<p>Puente lateral con flexiones y extensiones de la cadera y rodilla de la pierna que están arriba.</p>	<p>Bicho muerto: extensión de cadera simultáneamente a la flexión del hombro contralateral (con peso). Tener en todo momento la espalda pegada al piso. 10 rep. por lado.</p>	<p>Lumbares con peso (o alargar brazos por delante del cuerpo) en el fitball. 30 a 40 rep.</p>	<p>Decúbito supino con una pierna en flexión 90º y la otra pierna recta en el aire. Levante cadera y separando y el cuerpo del suelo poniendo el cuerpo alineado y posteriormente extender rodilla de la pierna que está en el <i>fitball</i> y alejar el <i>fitball</i>.</p>	<p>Plancha sobre <i>fitball</i>.</p>

