

## EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS DE FUERZA PARA CASA

Frecuencia (días por semana): 2

Duración: 10-30 minutos.

Material: Banda elástica.

Modo de ejecución: Será necesario calentar (bici, caminar, escaleras...) al menos 5-10 minutos antes de los ejercicios. Los ejercicios los haremos en el orden propuesto. Se realizaran en modo circuito, es decir haremos uno y pasaremos al siguiente.

Mantener cada ejercicio o posición 10-15 segundos (algunos son bilaterales) y a continuación relajar otros 5-10 segundos. Repetir 3 veces (3 series).

Volumen: 3 series/10-15 segundos/ 1-3 vueltas al circuito.

Intensidad: Banda elástica media, blanda o dura (la banda deberá de tener la suficiente resistencia para provocar un estímulo adecuado).

Descanso: Si es necesario y nos sentimos muy fatigados podremos descansar entre ejercicios hasta 60 segundos.

### PLANCHA ABDOMINAL:



Nos tumbaremos boca abajo sobre una esterilla o alfombra.

Flexionaremos las rodillas a 90° y colocaremos los codos debajo de nuestros hombros con los antebrazos totalmente apoyados en el suelo. Las rodillas deberán de estar separados a la anchura de los hombros. A continuación, elevaremos el tronco, pelvis y muslos del suelo manteniendo

las rodillas y los antebrazos apoyados en el suelo. Tendremos que empujar el suelo con nuestros codos y antebrazos como si quisiéramos alejarnos del suelo.

Atención: Es muy importante realizar la acción de empujar el suelo y de esta manera fijar la escápula.

### PLANCHA ABDOMINAL LATERAL:

Nos tumbaremos de lado sobre una esterilla o alfombra. Flexionaremos las rodillas a 90° y colocaremos el codo debajo del hombro con el antebrazo totalmente apoyado en el suelo. A continuación, elevaremos el tronco, pelvis y muslos del suelo manteniendo la rodilla y el antebrazo apoyados en el suelo. Tendremos que empujar el suelo con el codo y antebrazo como si quisiéramos alejarnos del suelo. El otro brazo lo apoyaremos relajado en nuestra cadera.



Atención: El cuerpo tendrá que quedar alineado como se muestra en la imagen. Es muy importante realizar la acción de empujar el suelo y de esta manera fijar la escápula.

### PUENTE DE GLUTEO:



Nos tumbaremos boca arriba sobre una esterilla o alfombra. Flexionaremos las rodillas a 90° y apoyaremos las plantas de los pies en el suelo. Los pies deberán de estar separados a la anchura de los hombros. Colocaremos los brazos ligeramente separados del tronco y con los hombros

relajados. A continuación, elevaremos el tronco, pelvis y muslos del suelo manteniendo los pies, brazos, hombros y cabeza apoyados en el suelo. Tendremos que empujar el suelo con nuestros pies y brazos como si quisiéramos alejarnos del suelo. En el punto de máxima elevación tendremos que sentir que contraemos fuerte el culo.

Atención: El cuerpo tendrá que quedar alineado como se muestra en la imagen. Es muy importante realizar la acción de empujar el suelo y de esta manera contraer bien el culo.

### OBLICUOS CON GOMA:

Amarraremos la goma en alguna superficie (manilla de puerta, valla...) tal como se ve en la imagen y agarraremos los dos extremos con las manos. Nos colocaremos de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y flexionaremos un poco las rodillas. A continuación, extenderemos los codos alejando las manos del cuerpo. Las manos tendrán que quedarse a la altura del esternón más o menos.



Atención: El cuerpo tendrá que quedar alineado como se muestra en la imagen. No elevar las manos más allá del esternón.

### SUPERMÁN:



Nos colocaremos en cuadrúpeda sobre una esterilla o alfombra. Las manos tendrán que quedar separados a la anchura de los hombros y debajo de los mismos. Las rodillas también tendrán que quedar separadas a la anchura de los hombros y apoyadas debajo

la cadera. A continuación, elevaremos un brazo y pierna contraria hasta que queden totalmente alineados con el tronco. El codo y la rodilla de los miembros elevados tendrán que quedarse totalmente extendidos. El tobillo lo colocaremos flexionado.

Atención: El cuerpo tendrá que quedar alineado como se muestra en la imagen y las dos caderas tendrán que estar a la misma altura respecto al suelo sin provocar rotaciones de tronco.