

1. Rodar hacia un lado de manera controlada. "Croquetas". 2 x 4 reps /lado.
2. Posición alta de flexión, con pies separados. Una mano toca el hombro contrario y cambia lentamente. 2 x 8 repeticiones.
3. Split Squats con anchura de piernas cada vez menor. 2 x 4 reps/ lado. Velocidad lenta.
4. Puentes de cadera con 1 pierna estirada. 2 x 4 reps/ lado. Velocidad lenta.
5. Rotaciones laterales elástico sin que la cadera gire. 2 x 8 reps. Ritmo lento.
6. Remos a una mano tronco neutro (no busco peso, busco postura)
7. Press Pecho 1 mano.
8. Oso contralateral- Homolateral (más difícil)
9. Peso muerto con mancuerna y press de hombro a 1 pierna.



ESTABILIDAD ROTACIONAL TRONCO



Siempre que se realice un gesto asimétrico (con una mano o una pierna) se producen fuerzas que hacen girar el cuerpo. Ser capaces de controlarlas es esencial para mejorar la eficiencia de transmisión de fuerzas para andar, correr, nadar, etc...

¡Ah! Y evitar dolores de espalda.

ESTABILIDAD FRONTAL TRONCO

La estabilidad del tronco es esencial para la correcta transmisión de fuerzas entre el miembro superior e inferior. No penséis sólo en abdominales, sino en todos aquellos músculos que contribuyen a que las vértebras lumbares estén protegidas. Así, los músculos de las caderas abdominales profundos y superficiales, músculos lumbares, e incluso respiratorios trabajan al unísono para proporcionar estabilidad.



1. Press Hombro 2 manos con elástico (de espaldas al punto de anclaje). (antiextensión) 2 x 8 reps. Velocidad lenta.
2. Supermanes en TRX/Anillas con bloqueo de caderas. 2 x 8 reps.
3. Progresión flexión inclinada- horizontal con activación CORE.
4. Plancha Frontal. Crea una línea recta de talones a hombros. 2 x 15 seg.
5. Hollow position con disco. 2 x 10 seg.