

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO LUMBOPÉLVICO

Objetivo general: Aprendizaje activación musculatura lumbopélvica

Objetivo específico:

Nivel: 3 **Periodo:** 1

Fecha Inicio:



CIRCUITO (Haz clic en la imagen para ver vídeo)

1. ROLLING DOS PIERNAS

Tumbado boca arriba, con piernas flexionadas y cada mano sobre la rodilla del mismo lado haciendo presión con activación abdominal mientras rodamos a un lado y a otro, frenar el movimiento activando la musculatura abdominal y volver a subir manteniendo la presión abdominal. Realizar cada lado por separado

TIEMPO: 25 seg



2. DEAD BUG CON PRESIÓN EN EXTREMIDADES DEL MISMO LADO

Tumbado boca arriba, Una pierna flexionada 90° y haciendo presión con mano sobre rodilla del mismo lado. Llevar el otro brazo hacia atrás al mismo tiempo que se extiende la pierna de su lado. Controlar que no se curve la zona lumbar. Realizar cada lado por separado.

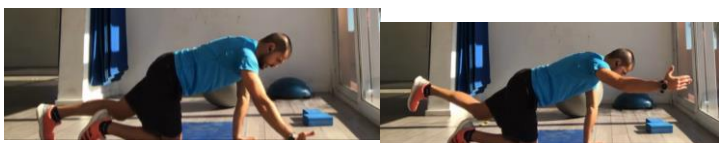
TIEMPO: 25 seg



3. ELEVACIONES CONTRARIOS CUADRUPEDIA

Desde cuadrupedia, elevar y bajar brazo y pierna contraria estirados manteniendo la columna alineada y la mirada abajo. Controla la zona lumbar para no acentuar su curvatura. Realiza cada lado por separado.

TIEMPO: 25 seg



4. TENDIDO LATERAL. ELEVACIÓN PIERNAS ESTIRADAS

Túmbate de lado, eleva las piernas todo lo posible y mantén la altura de éstas activando la musculatura de los oblicuos abdominales. Puedes atrapar una pelota entre los pies o las rodillas. Realizar cada lado por separado

TIEMPO: 25 seg



5. PLANCHA LATERAL CON EMPUJE PARED

En plancha lateral con apoyo de rodilla. Subir la pierna de arriba y apoyar planta de pie contra pared. Mantener la cadera alta y empujar la pared con el pie activando el glúteo manteniendo posición.. Realizar cada lado por separado...

TIEMPO: 25 seg



A tener en cuenta:

Los ejercicios se realizan en forma de circuito, uno detrás de otro. Empezar otra vuelta de nuevo después del último.



DANIEL BLANCO

TELÉFONO: 647115257
EMAIL: daniel@lift4run.com

