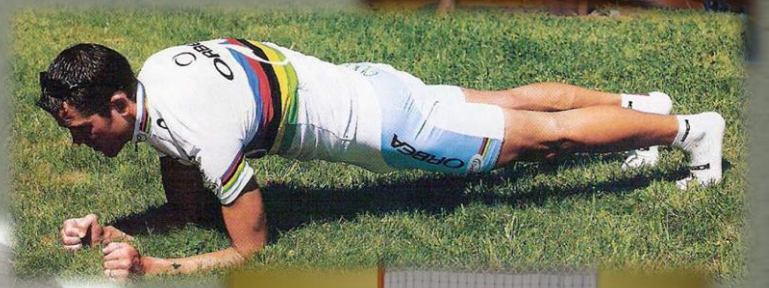
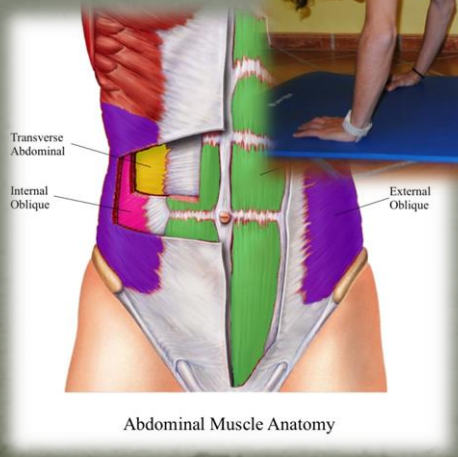
Trabajo de CORE: No todo es dar pedales

Saoro Moll Mut





Índice

- Qué es el CORE
- La Musculatura y funciones
- Problemas lumbares en el ciclismo
- Ejercicios y Progresiones
- Propuesta de Tablas

Qué es el CORE

- *Sostén fundamental del cuerpo*, del cual se crean la mayor parte de los movimientos que realizamos tanto en la vida diaria como en la práctica deportiva.

- Es mucho más que los músculos abdominales, ya que incluye la musculatura **lumbar**, la musculatura **torácica**, la **columna vertebral** y la musculatura que rodea la **cadera**.

- Se debe *fortalecer y desarrollar* para producir fuerza, eficiencia neuromuscular y reducir el riesgo de lesiones.

Qué es el CORE

- Ejercitación de la zona media→ su adecuado acondicionamiento tiene repercusiones positivas tanto en el rendimiento deportivo como en el mantenimiento de la salud.

- En el **ámbito deportivo**
  - Favorece la realización de ***movimientos más enérgicos y precisos***, además de aportar seguridad ante posibles lesiones y descompensaciones.

  - Permite una ***mayor estabilización del cuerpo*** dando lugar a una mejora y eficiencia de los movimientos, equilibrio y coordinación → el sistema de estabilización del cuerpo debe funcionar en condiciones óptimas para utilizar eficientemente la fuerza, potencia, resistencia y control neuromuscular.

- En el **ámbito de la salud**
  - Su acondicionamiento es crucial para favorecer un *correcto equilibrio muscular* a nivel pélvico con su influencia directa sobre el raquis, siendo frecuente que su falta de tono pueda provocar patologías lumbares.

Qué es el CORE

- No existe ningún tipo de práctica física y deportiva que acondicione globalmente esta zona, a no ser que se busquen ***ejercicios exclusivos*** para tal fin.

- Incluso entre los ejercicios específicos → No existe uno único que sirva para fortalecer correctamente toda la musculatura de la zona abdominal, haciéndose necesario ***combinar diferentes movimientos***.

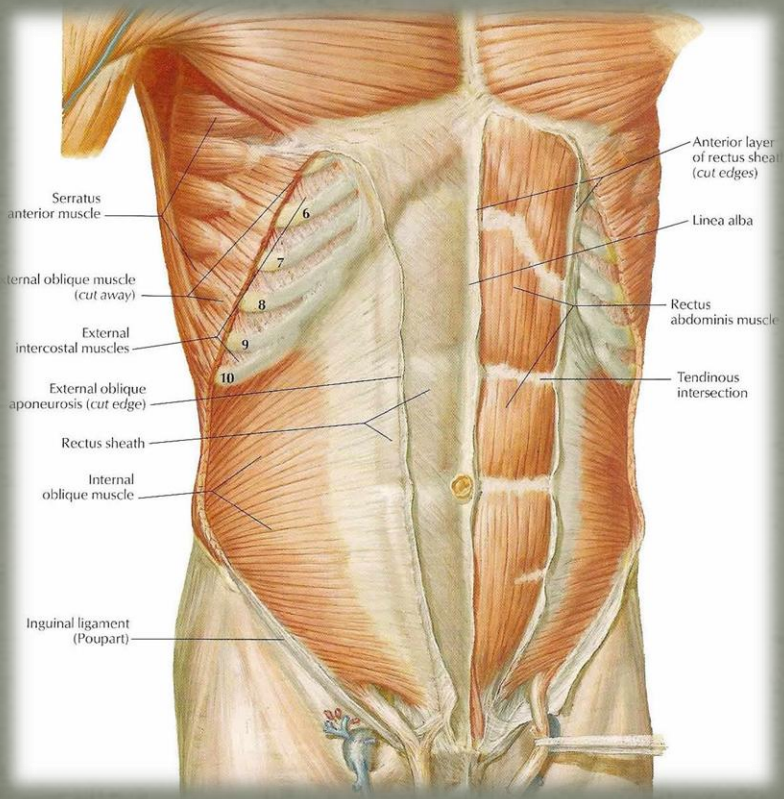
- Esta dificultad suele provocar que incluso entre ***personas físicamente activas*** se puede encontrar una **preparación de la musculatura abdominal insuficiente**.

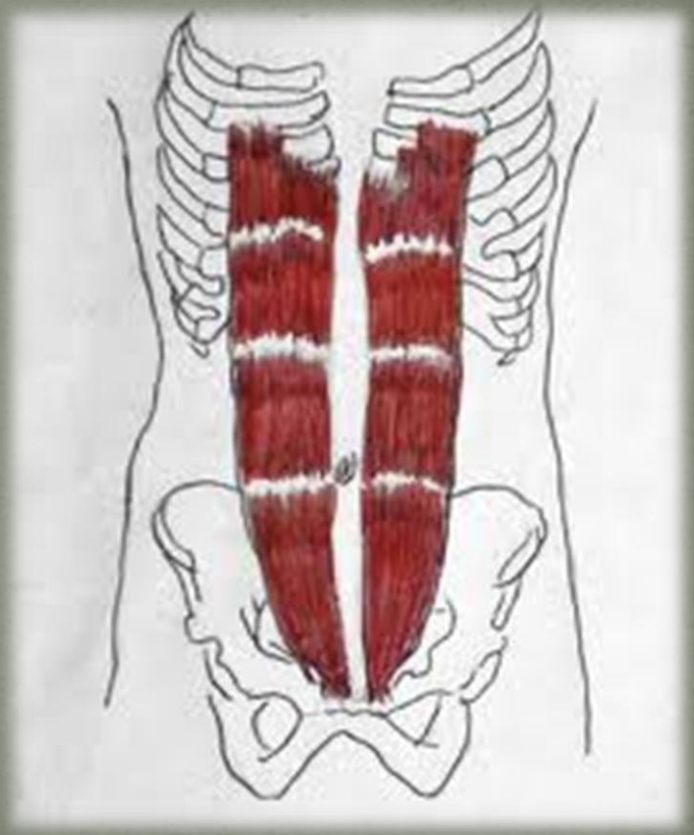
Musculatura Abdominal

MÚSCULO	ACCIÓN	ORIGEN-INSERCIÓN
Recto del Abdomen	Produce flexión del tórax sobre la pelvis. Contribuye a mantener la posición erecta. Limita la inspiración máxima y favorece la espiración.	Desde los V-VII cartílagos costales al sínfisis del pubis y cresta del pubis coxal.
Oblicuo Externo	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **lado contrario** del que se contrae.	Desde la cara lateral de las V-XII costillas hasta el labio externo de la cresta ilíaca, tubérculo y cresta del pubis.
Oblicuo Interno	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **mismo lado** del que se contraen.	Desde la línea intermedia de la cresta ilíaca y la fascia toracolumbar hasta los cartílagos costales X-XII.
Transverso del abdomen	Junto con los oblicuos, modela el talle abdominal. Facilita las espiraciones profundas.	Desde la cara interna de los cartílagos costales VII-XII, cresta ilíaca y apófisis costiformes de las vertebras lumbares hasta la línea media.
Cuadrado Lumbar	Flexión lateral de la columna vertebral. Facilita las espiraciones profundas.	Desde el ligamento iliolumbar y labio interno de la cresta ilíaca hacia la zona media de la XII costilla y las apófisis costiformes de la L1-L4

Recto del Abdomen

- **Descripción**
  - Músculo par, a cada lado de la línea media, que forma la cara **abdominal anterior**.



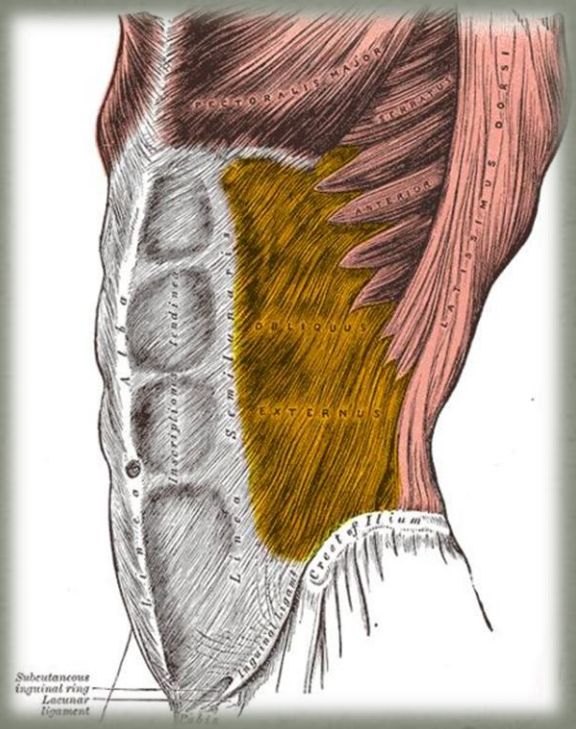


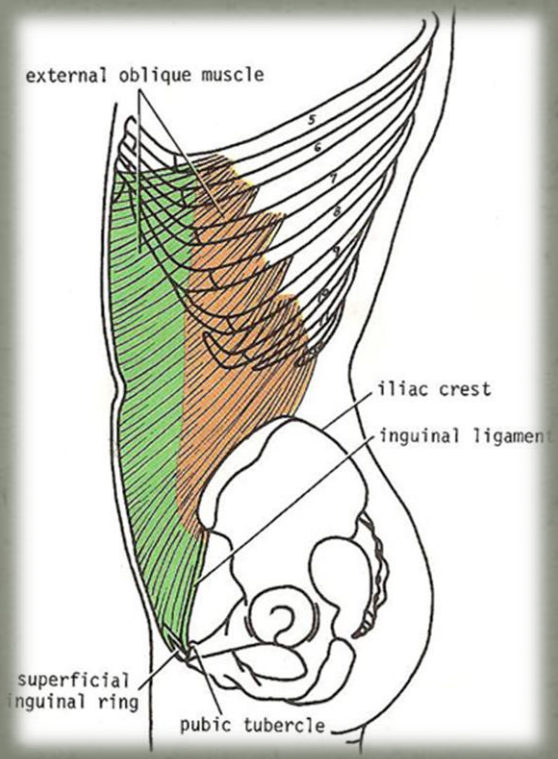
Musculatura Abdominal

MÚSCULO	ACCIÓN	ORIGEN-INSERCIÓN
Recto del Abdomen	Produce flexión del tórax sobre la pelvis. Contribuye a mantener la posición erecta. Limita la inspiración máxima y favorece la espiración.	Desde los V-VII cartílagos costales al sínfisis del pubis y cresta del pubis coxal.
Oblicuo Externo	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **lado contrario** del que se contrae.	Desde la cara lateral de las V-XII costillas hasta el labio externo de la cresta ilíaca, tubérculo y cresta del pubis.
Oblicuo Interno	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **mismo lado** del que se contraen.	Desde la línea intermedia de la cresta ilíaca y la fascia toracolumbar hasta los cartílagos costales X-XII.
Transverso del abdomen	Junto con los oblicuos, modela el talle abdominal. Facilita las espiraciones profundas.	Desde la cara interna de los cartílagos costales VII-XII, cresta ilíaca y apófisis costiformes de las vertebras lumbares hasta la línea media.
Cuadrado Lumbar	Flexión lateral de la columna vertebral. Facilita las espiraciones profundas.	Desde el ligamento iliolumbar y labio interno de la cresta ilíaca hacia la zona media de la XII costilla y las apófisis costiformes de la L1-L4

Oblicuo Externo

- **Descripción**
  - Ocupa la cara superficial y lateral del abdomen. Es el más grande de todos
  - Músculo par, uno a cada lado del abdomen.



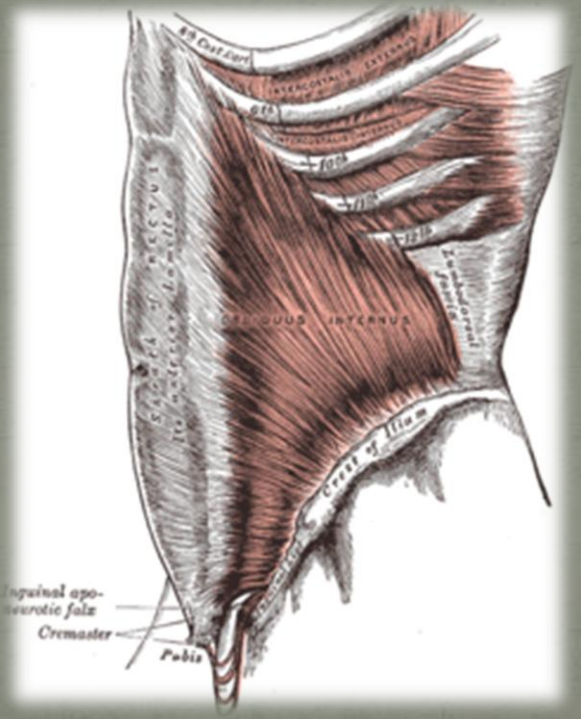


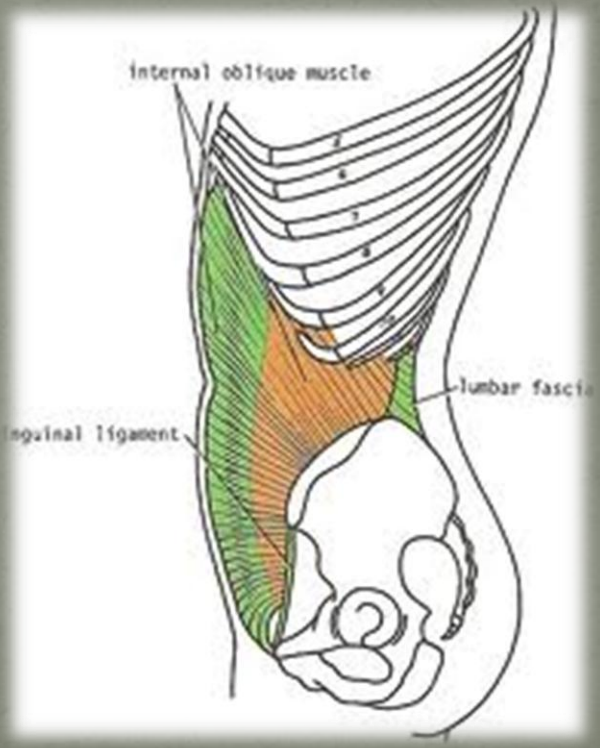
Musculatura Abdominal

MÚSCULO	ACCIÓN	ORIGEN-INSERCIÓN
Recto del Abdomen	Produce flexión del tórax sobre la pelvis. Contribuye a mantener la posición erecta. Limita la inspiración máxima y favorece la espiración.	Desde los V-VII cartílagos costales al sínfisis del pubis y cresta del pubis coxal.
Oblicuo Externo	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **lado contrario** del que se contrae.	Desde la cara lateral de las V-XII costillas hasta el labio externo de la cresta ilíaca, tubérculo y cresta del pubis.
Oblicuo Interno	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **mismo lado** del que se contraen.	Desde la línea intermedia de la cresta ilíaca y la fascia toracolumbar hasta los cartílagos costales X-XII.
Transverso del abdomen	Junto con los oblicuos, modela el talle abdominal. Facilita las espiraciones profundas.	Desde la cara interna de los cartílagos costales VII-XII, cresta ilíaca y apófisis costiformes de las vertebras lumbares hasta la línea media.
Cuadrado Lumbar	Flexión lateral de la columna vertebral. Facilita las espiraciones profundas.	Desde el ligamento iliolumbar y labio interno de la cresta ilíaca hacia la zona media de la XII costilla y las apófisis costiformes de la L1-L4

Oblicuo Interno

- **Descripción**
  - Ocupa la cara más interna del músculo oblicuo mayor. Es más pequeño y la dirección de sus fibras es contraria a las del oblicuo mayor de su mismo lado.
  - Músculo par, uno a cada lado del abdomen.



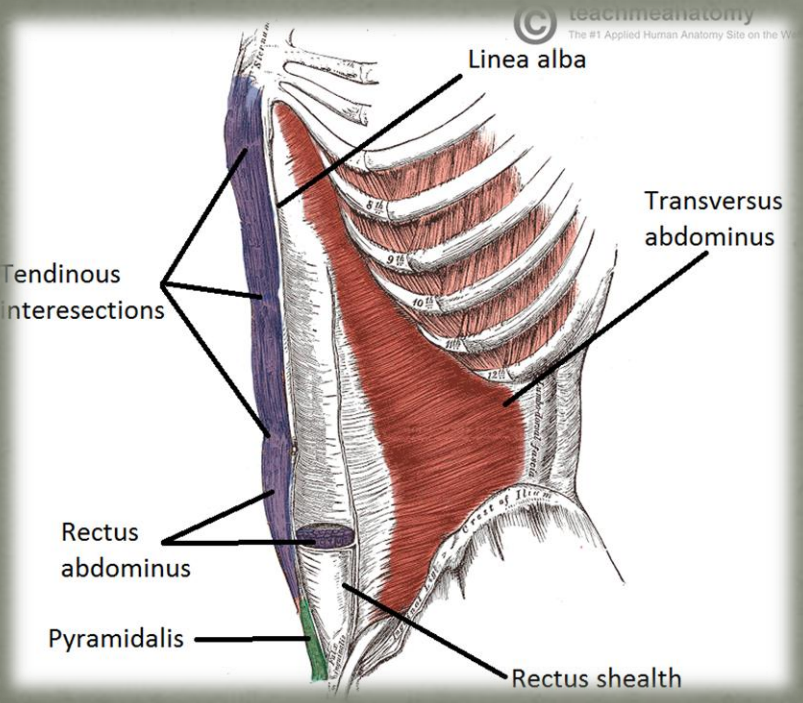


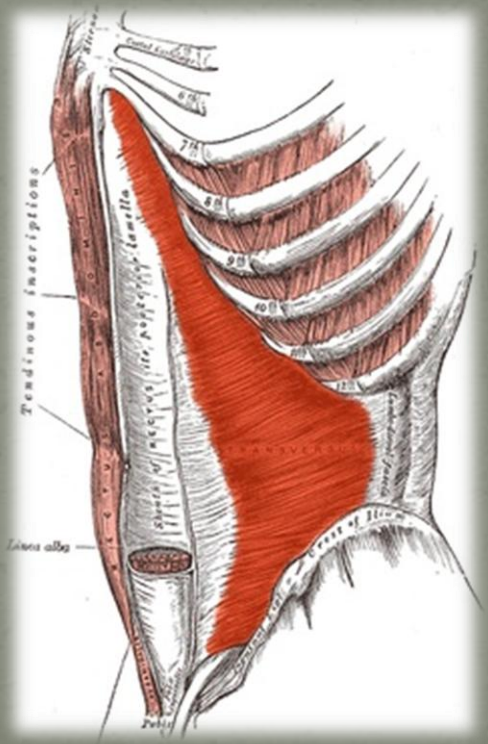
Musculatura Abdominal

MÚSCULO	ACCIÓN	ORIGEN-INSERCIÓN
Recto del Abdomen	Produce flexión del tórax sobre la pelvis. Contribuye a mantener la posición erecta. Limita la inspiración máxima y favorece la espiración.	Desde los V-VII cartílagos costales al sínfisis del pubis y cresta del pubis coxal.
Oblicuo Externo	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **lado contrario** del que se contrae.	Desde la cara lateral de las V-XII costillas hasta el labio externo de la cresta ilíaca, tubérculo y cresta del pubis.
Oblicuo Interno	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **mismo lado** del que se contraen.	Desde la línea intermedia de la cresta ilíaca y la fascia toracolumbar hasta los cartílagos costales X-XII.
Transverso del abdomen	Junto con los oblicuos, modela el talle abdominal. Facilita las espiraciones profundas.	Desde la cara interna de los cartílagos costales VII-XII, cresta ilíaca y apófisis costiformes de las vertebras lumbares hasta la línea media.
Cuadrado Lumbar	Flexión lateral de la columna vertebral. Facilita las espiraciones profundas.	Desde el ligamento iliolumbar y labio interno de la cresta ilíaca hacia la zona media de la XII costilla y las apófisis costiformes de la L1-L4

Transverso del abdomen

- **Descripción**
  - Es el más profundo y ocupa la cara más interna abdominal. Sus fibras son transversales.
  - Músculo par, uno a cada lado del abdomen.



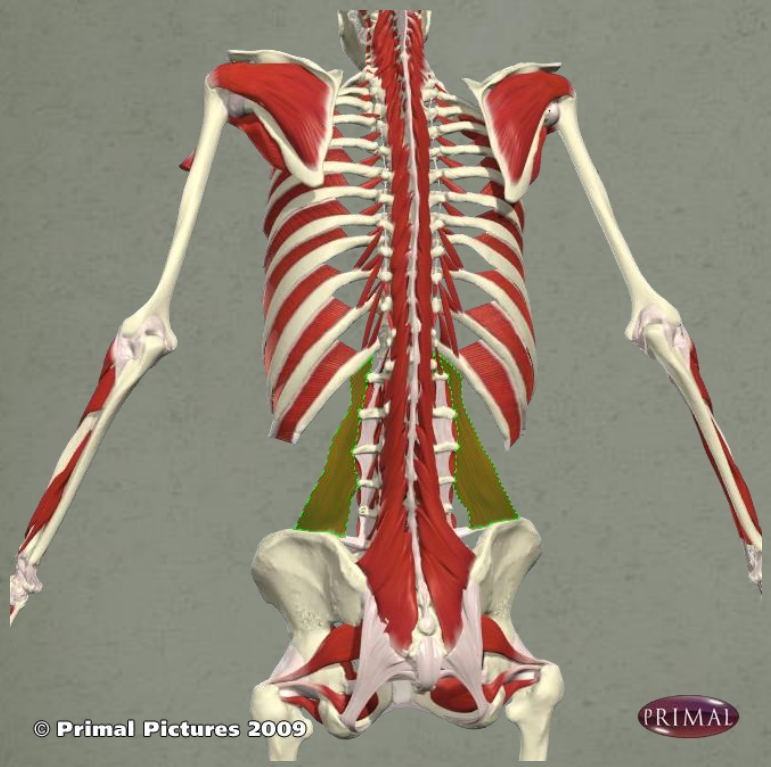


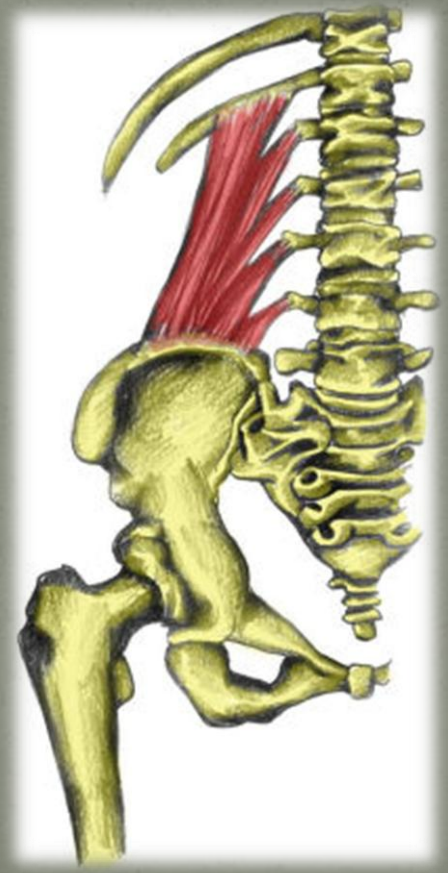
Musculatura Abdominal

MÚSCULO	ACCIÓN	ORIGEN-INSERCIÓN
Recto del Abdomen	Produce flexión del tórax sobre la pelvis. Contribuye a mantener la posición erecta. Limita la inspiración máxima y favorece la espiración.	Desde los V-VII cartílagos costales al sínfisis del pubis y cresta del pubis coxal.
Oblicuo Externo	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **lado contrario** del que se contrae. .	Desde la cara lateral de las V-XII costillas hasta el labio externo de la cresta ilíaca, tubérculo y cresta del pubis.
Oblicuo Interno	Al unísono, flexionan el abdomen. Unilateralmente, rotan el tronco hacia el **mismo lado** del que se contraen.	Desde la línea intermedia de la cresta ilíaca y la fascia toracolumbar hasta los cartílagos costales X-XII.
Transverso del abdomen	Junto con los oblicuos, modela el talle abdominal. Facilita las espiraciones profundas.	Desde la cara interna de los cartílagos costales VII-XII, cresta ilíaca y apófisis costiformes de las vertebras lumbares hasta la línea media.
Cuadrado Lumbar	Flexión lateral de la columna vertebral. Facilita las espiraciones profundas.	Desde el ligamento iliolumbar y labio interno de la cresta ilíaca hacia la zona media de la XII costilla y las apófisis costiformes de la L1-L4

Cuadrado Lumbar

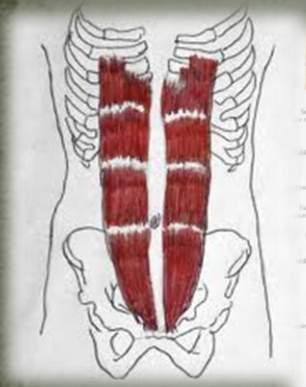
- **Descripción**
  - Se encuentra en la cara posterolateral del abdomen.
  - Músculo par, uno a cada lado del abdomen.

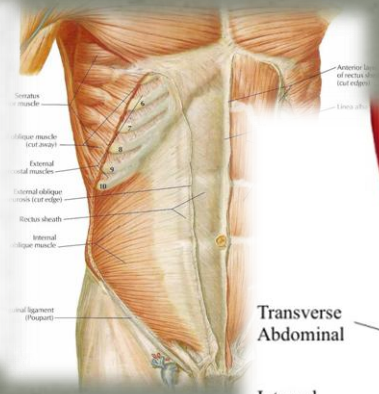




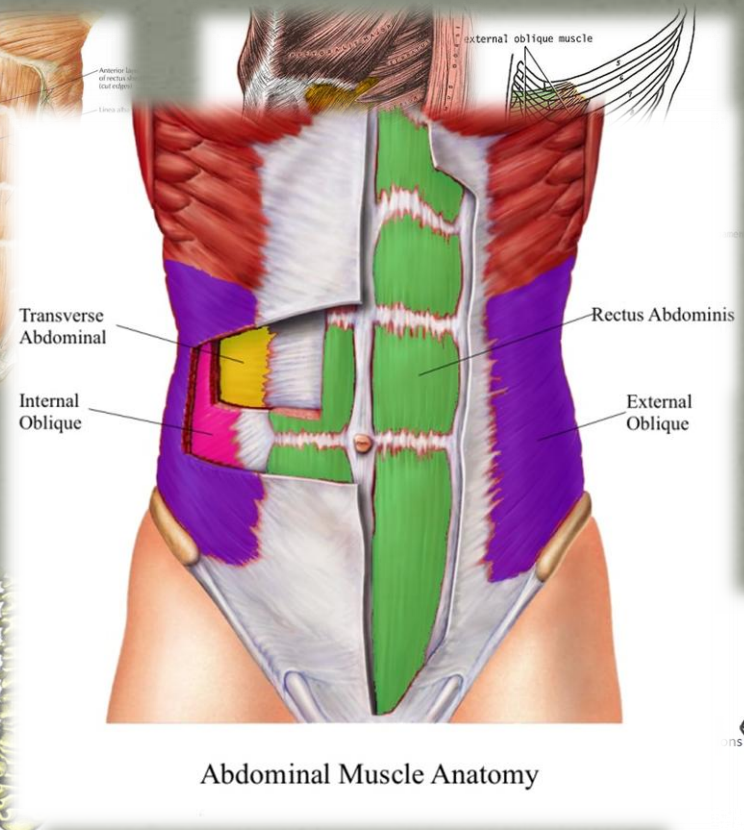
Musculatura Abdominal

Recto del Abdomen

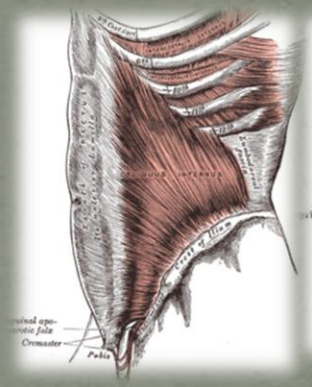


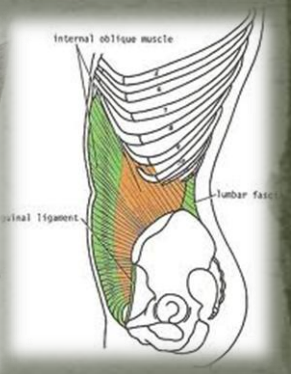


Oblicuo Externo



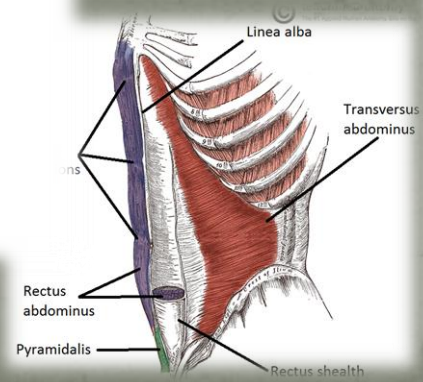
Oblicuo Interno

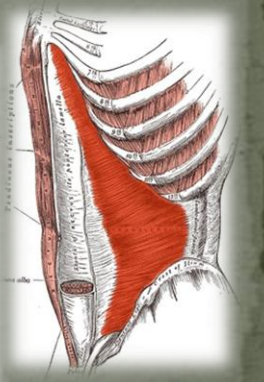




Cuadrado Lumbar

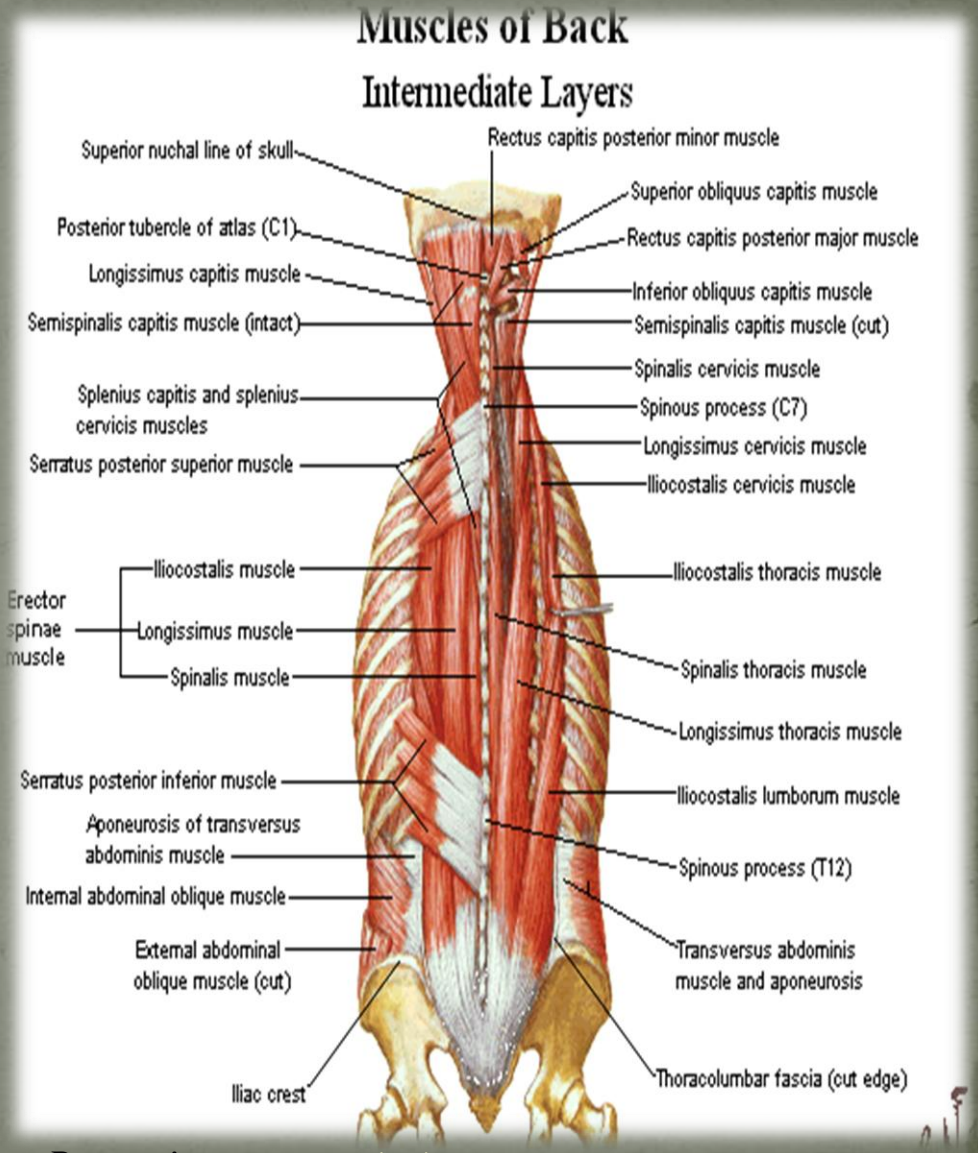
Transverso del Abdomen





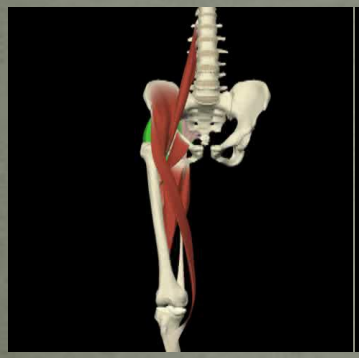
Erectores de la columna

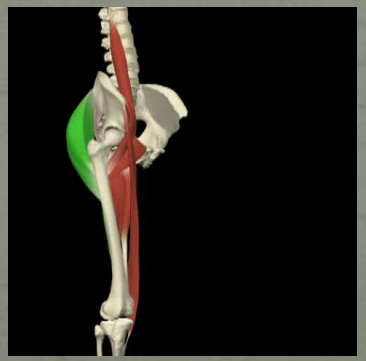
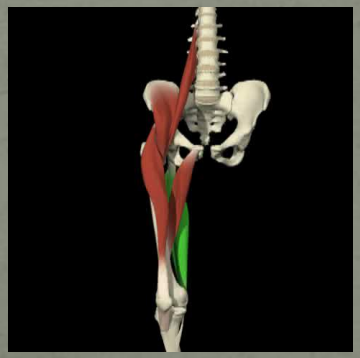
- Dorsal Ancho
- Iliocostales
- Esplenio
- Rotadores
- Multífido
- Suboccipital
- Serrato posterior superior
- Serrato posterior inferior
- Interespinoso
- Intertransversos
- Semiespinoso



Estabilizadores de la pelvis

MÚSCULO	ACCIÓN	ORIGEN-INSERCIÓN
Recto anterior	Flexión de cadera. Extensión de la rodilla.	Desde la espina iliaca antero-inferior (porción recta) y porción superior del acetábulo (porción refleja), a la tuberosidad anterior de la tibia (tendón rotuliano).
Sartorio	Flexión, rotación externa y abducción de la cadera. Flexión de la rodilla.	Desde la espina iliaca antero-superior a la superficie interna de la tibia.
Psoas mayor y menor.	Flexión, rotación externa de la cadera. Flexión e inflexión lateral de la columna lumbar.	De la superficie lateral de D12 hasta L4, y las apófisis costiformes de L1 a L5 (mayor), y de la superficie lateral de D12 y L1 (menor), al trocánter menor del fémur.
Iliaco	Flexión y rotación externa de la cadera. Flexión e inflexión lateral de la columna lumbar.	De la fosa iliaca y espina ilíaca antero-inferior al trocánter menor y región adyacente del labio interno de la línea áspera del fémur.



Clasificación

Estabilizadores		Movilizadores
Primarios •Transverso del abdomen •Multifudos	*Secundarios* •Oblicuo interno •Fibras medias del oblicuo externo •Cuadrado lumbar	•Recto del abdomen •Fibras laterales del oblicuo externo •Erectores espinales

Características	
Profundos Naturaleza de contracción lenta. Activo en las actividades de resistencia Reclutamiento pobre, puede ser inhibida Se activan a niveles de baja resistencia Mantienen la postura con función estabilizadora	Superficiales Naturaleza de contracción rápida. Activa en las actividades potencia Contratación preferencial Se activan a niveles de resistencia más altos Generan el movimiento

Problemas lumbares en el ciclismo

- **Dolor lumbar** → 60% del dolor entre los ciclistas.
- Puede manifestarse en TODAS LAS DISCIPLINAS CICLISTAS
- Predomina en las disciplinas que:
  - Se requiere una postura tumbada y aerodinámica haciendo grandes esfuerzos.
  - Conllevan micro traumatismos repetitivos.
- Para evitar estos problemas:
  - Uso de ropa especializada.
  - Tener una bicicleta apropiada y bien configurada.
  - **Movilizar y fortalecer musculatura del CORE** .

Problemas lumbares en el ciclismo

Causas:

- La **postura**. Como más aerodinámica, existen más probabilidades de sufrir problemas lumbares.
- La *posición de flexión-relajación* encima de la bicicleta puede estresar los discos y los ligamentos.
- **Excesiva activación** o **debilidad** de los extensores y estabilizadores lumbares, como el multífidus, especialmente al trabajar a *altas intensidades* durante largos periodos de tiempo.
- Por **microtraumatismos** producidos por el propio terreno combinado con la posición de flexión-relajación. Pueden provocar micro daños en el disco intervertebral.
- Combinación de **preparación física inadecuada**, falta de calidad en el entrenamiento, equipamiento inapropiado, mala técnica, sobre uso y ausencia de ejercicios preventivos o compensatorios.
- Mala colocación de los diferentes elementos y parámetros ajustables de la bicicleta en función de las mediciones antrpométricas de cada sujeto.

Ejercicios y Progresiones

- Principiantes:
  - Aprender a activar el transverso y los multifidus.
  - Aprender a mantener una posición del raquis neutral.
  - Integrarlo en gestos de la vida diaria o similares.
  - Añadir ejercicios segmentarios de movilización para mejorar su fuerza e hipertrófia local.
- Intermedios:
  - Continuar los ejercicios de estabilización y de "potenciación muscular".
- Avanzados:
  - Actividades exigentes mientras se mantiene estable el raquis: ejercicios con manipulación de resistencias en movimientos más complejos, aunque habituales.
  - Ejercicios de movilización de tronco más intensos.

Ejercicios y Progresiones

- Inspiraciones y Expiraciones forzadas:
  - Trabajar la musculatura estabilizadora y propiocepción.
- Progresión:

1-Tendido supino con piernas flexionadas y pies en el suelo, variaciones de curva lumbar contra el suelo.

Ejercicios y Progresiones

- Inspiraciones y Expiraciones forzadas:
  - Trabajar la musculatura estabilizadora y propiocepción.
- Progresión:

1-Tendido supino con piernas flexionadas y pies en el suelo, variaciones de curva lumbar contra el suelo.

2- Tendido prono (manos a la frente), contracción voluntaria del transverso.

Ejercicios y Progresiones

- Inspiraciones y Expiraciones forzadas:
  - Trabajar la musculatura estabilizadora y propiocepción.
- Progresión:

1-Tendido supino con piernas flexionadas y pies en el suelo, variaciones de curva lumbar contra el suelo.
2- Tendido prono (manos a la frente), contracción voluntaria del transverso.
3-Estabilización simple en cuadrupedia básica.

Ejercicios y Progresiones

- Inspiraciones y Expiraciones forzadas:
  - Trabajar la musculatura estabilizadora y propiocepción.
- Progresión:

1-Tendido supino con piernas flexionadas y pies en el suelo, variaciones de curva lumbar contra el suelo.
2- Tendido prono (manos a la frente), contracción voluntaria del transverso.
3-Estabilización simple en cuadrupedia básica.
4-Estabilización frontal con dos codos y rodillas apoyadas en el suelo.

Ejercicios y Progresiones

- Inspiraciones y Expiraciones forzadas:
  - Trabajar la musculatura estabilizadora y propiocepción.
- Progresión:

1-Tendido supino con piernas flexionadas y pies en el suelo, variaciones de curva lumbar contra el suelo.
2- Tendido prono (manos a la frente), contracción voluntaria del transverso.
3-Estabilización simple en cuadrupedia básica.
4-Estabilización frontal con dos codos y rodillas apoyadas en el suelo.
5-Estabilización frontal con codos, dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).

Ejercicios y Progresiones

- Progresión cuadrupédia.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización simple en cuadrupedia básica.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión cuadrupédia.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización simple en cuadrupedia básica.
2- Cat-Camel.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión cuadrupédia.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización simple en cuadrupedia básica.
2- Cat-Camel.
3-Estabilización en cuadrupedia básica con una mano

Ejercicios y Progresiones

- Progresión cuadrupédia.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización simple en cuadrupedia básica.
2- Cat-Camel.
3-Estabilización en cuadrupedia básica con una mano
4-Estabilización en cuadrupedia básica con un pie

Ejercicios y Progresiones

- Progresión cuadrupédia.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización simple en cuadrupedia básica.
2- Cat-Camel.
3-Estabilización en cuadrupedia básica con una mano
4-Estabilización en cuadrupedia básica con un pie
5-Estabilización en cuadrupedia con elevaciones contralaterales

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización frontal con dos codos y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización frontal con dos codos y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).
2- Estabilización frontal con dos codos y un pie apoyados en el suelo (plancha prono).

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización frontal con dos codos y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).
2- Estabilización frontal con dos codos y un pie apoyados en el suelo (plancha prono).
3-Estabilización frontal con un codo y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización frontal con dos codos y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).
2- Estabilización frontal con dos codos y un pie apoyados en el suelo (plancha prono).
3-Estabilización frontal con un codo y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).
4-Estabilización frontal con un codo y un pie apoyados en el suelo (contralaterales).

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización frontal con dos codos y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).
2- Estabilización frontal con dos codos y un pie apoyados en el suelo (plancha prono).
3-Estabilización frontal con un codo y dos pies apoyados en el suelo (plancha prono).
4-Estabilización frontal con un codo y un pie apoyados en el suelo (contralaterales).
5-Estabilización frontal (plancha) tocando codo-rodilla contralateral.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización lateral con un codo y cadera apoyados en el suelo.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización lateral con un codo y cadera apoyados en el suelo.
2-Estabilización lateral con un codo y dos pies apoyados en el suelo.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización lateral con un codo y cadera apoyados en el suelo.
2-Estabilización lateral con un codo y dos pies apoyados en el suelo.
3-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyado en el suelo.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización lateral con un codo y cadera apoyados en el suelo.
2-Estabilización lateral con un codo y dos pies apoyados en el suelo.
3-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyado en el suelo.
4-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyados en el suelo, levantando brazo.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización lateral con un codo y cadera apoyados en el suelo.
2-Estabilización lateral con un codo y dos pies apoyados en el suelo.
3-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyado en el suelo.
4-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyados en el suelo, levantando brazo.
5-Estabilización lateral con un codo y un pie, pasando otro brazo por debajo.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono y lateral.
  - Trabajar la musculatura estabilizadora
- Progresión:

1-Estabilización lateral con un codo y cadera apoyados en el suelo.
2-Estabilización lateral con un codo y dos pies apoyados en el suelo.
3-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyado en el suelo.
4-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyados en el suelo, levantando brazo.
5-Estabilización lateral con un codo y un pie, pasando otro brazo por debajo.
6-Estabilización lateral con un codo y un pie apoyados en el suelo, en posición de estrella.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en supino
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos pies.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en supino
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos pies.
2-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando un pie.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en supino
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos pies.
2-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando un pie.
3-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos talones al fitball.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en supino
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos pies.
2-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando un pie.
3-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos talones al fitball.
4-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos pies al fitball.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en supino
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos pies.
2-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando un pie.
3-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos talones al fitball.
4-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando dos pies al fitball.
5-Estabilización en supino con las caderas levantadas, apoyando un talón al fitball.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono.
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de rodillas.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono.
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de rodillas.
2-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de pies.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono.
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de rodillas.
2-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de pies.
3-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de un pie.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono.
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de rodillas.
2-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de pies.
3-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de un pie.
4-Estabilización frontal con fitball en los pies y apoyo de las dos manos al suelo.

Ejercicios y Progresiones

- Progresión en plancha prono.
  - Buscando la inestabilidad → Fitball
- Progresión:

1-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de rodillas.
2-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de pies.
3-Estabilización frontal con fitball en las manos y apoyo de un pie.
4-Estabilización frontal con fitball en los pies y apoyo de las dos manos al suelo.
5-Estabilización frontal con fitball en un pie y apoyo de las dos manos al suelo.

Propuesta de Tablas Complementarias

- Iniciación

1 - Cat-Camel
2-En cuadrupedia, elevaciones contralaterales.
3-Isométricos simples frontal y lateral.
4-Propiocepción sentado en el fitball.

Propuesta de Tablas Complementarias

- Intermedio

1 – En cuadrupedia, elevaciones contralaterales.
2-Isométricos intermedios fontales y laterales.
3-Propiocepción intermedia sentado en fitball.
4-Isométricos en prono con fitball en las manos.
5-Cat-Camel.

Propuesta de Tablas Complementarias

- Avanzado

1 – En cuadrupedia manos-pies, apoyo solo una mano.
2-Isométricos fontales y laterales avanzados.
3-Isométricos en prono con fitball en los pies.
4-Isométricos en supino con fitball en los pies.
5-Cat-Camel.

Buscar más inestabilidad:
Quitar apoyos
Superficies inestables

Utilizar resistencias externas (mancuernas)

Gracias por su atención

✉ saormm@gmail.com

☎600 83 14 47