

# Entrenamiento de CORE y Estabilidad

**Objetivos:** Mejorar la respuesta en el control postural y fortalecer la parte media del tronco.

**TENER en CUENTA el principio BÁSICO: "Estabilidad de core"**

1. Conseguir **posición neutra** en zona lumbar
2. **Apretar el abdomen** y contraer glúteos a la vez
3. **Análisis:** cuando movemos las piernas → conseguir estabilidad de espalda

## 1 Encogimientos con equilibrio



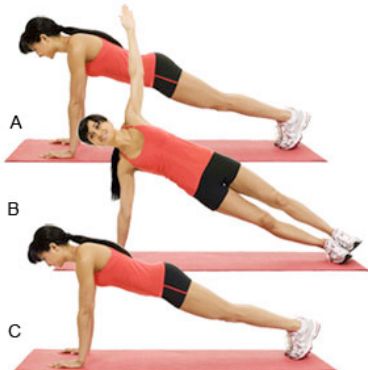
**Posición:** Apoyado sobre los glúteos con piernas estiradas y en suspensión, los brazos estirados a los largo del troco. Haremos una flexión de cadera, rodillas y tronco para realizar una contracción de la musculatura abdominal cerrando el angulo tronco-pierna.

## 2 PLANTA FRONTAL con movimiento alterno de brazos



- A.** PLANCHA FRONTAL con apoyo de brazos estirados y en punteras de los pies.
- B.** Flexión de brazo hacia arriba y pegado al tronco, quitando una mano y estabilizándose en la otra.
- C.** Extendemos hacia atrás a lo largo del tronco, ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los brazos alternativamente. Podemos hacerlo con peso o sin él.

## 3 PLANTA FRONTAL con rotaciones alternas de tronco



- A.** PLANCHA FRONTAL con apoyo de brazos estirados y en punteras de los pies.
- B.** Rotación lateral de tronco, quitando un apoyo de brazo y llevándolo hacia arriba.
- C.** Volvemos a posición inicial e ir alternando el ejercicio cambiando de lado. Aguantamos 20 seg en cada lado hasta completar 1-2 minutos.

## 4 Oblicuos con rotaciones de tronco



Apoyado sobre los glúteos con rodillas flexionadas y apoyo de planta del pie, los brazos estirados a los largo del troco con o sin peso. Realizaremos una rotación alternativa hacia un lado y otro.

**2x20 repeticiones a cada lado.**

5

### PLANCHA LATERAL



Espalda recta, apoyo sobre uno de los antebrazos situado debajo de los hombros, el apoyo sobre el lateral del pie. Desde ahí elevar el brazo y la pierna que no están apoyadas, el apoyo del antebrazo pasará a la mano y en esta posición aguantar esta posición durante 30-60 segundos e ir cambiando de lado.

**2 series de 30-60 segundos** en cada lado.

6

### PROGRESIÓN PLANTA LATERAL



**A. Posición Inicial:** PLANCHA LATERAL con brazo extendido por encima de la cabeza.

**B. Posición Final:** saltamos el aire a medida que vamos bajando la mano elevada flexionándola hacia abajo, a su vez subimos la pierna con flexión de rodilla, del mismo lado, para llegar a tocar con el codo la rodilla flexionada.

**3 series de 15 repeticiones de cada lado**

7

### PLANCHA FRONTAL con movimiento alterno de piernas



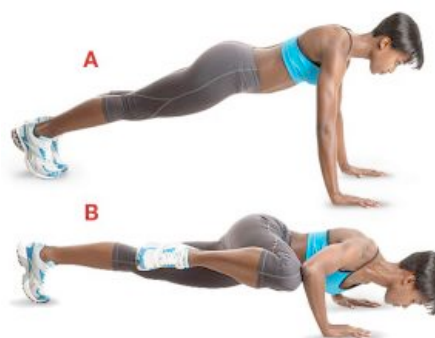
**A. Posición Inicial:** PLANCHA FRONTAL

**B. Posición Final:** elevar una mano hacia delante con pierna contraria hacia atrás, estabilizándose en la otras, ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los antebrazos y punta del pie alternativamente. Aguantamos la posición final durante unos 10 segundos

**Realizar 3 series de 10 seg con cada lado**

8

### PLANCHA FRONTAL con fondos y movimiento de pierna al brazo



**A. Posición Inicial:** PLANCHA FRONTAL

**B. Posición Final:** Flexión de brazos y elevar una pierna hacia delante con flexión de rodilla para llegar a tocar al codo del brazo del mismo lado que esta en flexión; ir alternando el ejercicio cambiando de apoyo en la cada uno de los brazos. Aguantamos la posición final durante unos 5 segundos

**Realizar 5 series de 5 seg con cada lado**