





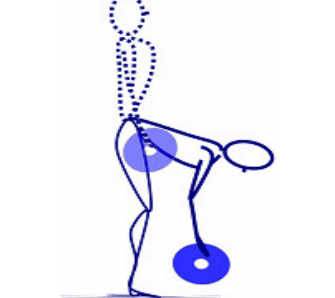




EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS ZONA MEDIA

LANZAMIENTO ATRÁS DE PIERNA Y BRAZOS SIMULTÁNEO	3X12		Llegar a la hiperextensión pero sin forzar la cadera hacia delante
ELEVAR PELVIS DESDE SENTADO	5x6 a 8rep		Empujar con la pelvis hacia arriba y delante.
EXTENSIÓN BRAZO Y PIERNA ALTERNOS	5x6 a 8rep		Mantener la espalda recta. Llevar la pierna hasta la horizontal, no sobrepasarla. Acompasar el movimiento
ELEVAR PELVIS PIERNAS EXTENDIDAS	5x6 a 8rep		Igual anterior pero extendiendo las piernas
Elevación piernas desde suelo	5x6 a 8rep		Alternadas. Desde suelo. Elevar y descender una pierna antes reiniciar la otra. También como Tijeras. Opción con las 2 piernas juntas. En todos los casos elevar solo las piernas no hay que llegar a levantar el pubis.
Elevación piernas, desde banco.	5x6 a 8rep		Simultaneas. Opcional Elevación alterna o Tijeras. Apoyar abdominales en el banco y dejar el pubis justo en el borde. Tirar de las piernas notando el glúteo. Piernas extendidas pero relajadas, estar atentos a no bloquearlas.
Lanzamiento atrás alterno de piernas; banco inclinado	5x6 a 8rep		Cuerpo relajado y apoyado en el banco. Elevar la pierna estirada pero relajada
Lanzamiento atrás simultaneo de piernas; banco inclinado	5x6 a 8rep		Similar al anterior pero elevando las 2 piernas de forma conjunta. Llegar a separar ligeramente el pubis del banco
Elevación tronco desde suelo	3x12		Brazos cruzados delante del pecho. No colocarlos detrás de la nuca. Los pies deben tener un tope ligero, pero no debemos apoyarnos y hacer palanca en ellos, para ejecutar el movimiento

Elevación con giro del tronco	3x10 cada lado		<p>Manos a los lados de la cabeza (tapar orejas). Elevar tronco y despues girar. Realizar movimiento lento sin rebotes. Bajar lento. Se puede hacer elevando lateralmente el tronco desde el inicio con un movimiento de balanceo ascendente, en este caso realizarlo hacia un lado y luego hacia el otro.</p>
Flexión lateral.	3x12 rep		<p>Piernas semiflexionadas. Brazo inferior sobre pecho, superior igual o bien extendido. Pies solo sujetos.</p>
Elevación lateral alterna de piernas,	3x20 cada lado		<p>Desde suelo. Opcional Elevación simultanea. Mantener la pierna recta pero sin tensarla</p>
Elevación lateral simultanea de piernas	3x12 rep		<p>Desde un banco. Opcional Elevación alterna o tambien como Tijeras.</p>
Extensión Lumbar. Máximo 45°	5 x6 a 8 rep		<p>Iniciar con una posicin en al que las piernas no esten tensas. Llegar hasta los 45°. Opcion realizar el movimiento de forma lateral Opcion 2 al llegar arriba realizar un giro hacia los lados manteniendose paralelo al suelo</p>
Buenos Dias	3x 10 rep		<p>Espalda recta sin pasar de la horizontal. Bajar la carga de forma controlada desde el inicio</p>
Peso Muerto.	3x 810 rep		<p>Espalda recta. Carga pegada a las piernas. Piernas con rodillas manteniendo una ligera flexión. Hay que evitar a toda costa el girar la pelvis hacia delante la terminar la alzada.</p>