



## Instrucciones

Presente cada una de las siguientes actividades con una demostración, repasando los beneficios de cada actividad y qué músculos se ejercitan. Puede hacer que los participantes realicen un número específico de repeticiones para cada ejercicio, o hacer que realicen cada ejercicio durante una cantidad de tiempo y esfuerzo específicos, enfocándose en la forma apropiada.

### ■ Mesa (table top)



## Instrucciones

- Desde una posición sentada, cree una "mesa" con el cuerpo: las palmas hacia abajo, los brazos rectos y firmes, las rodillas dobladas a 90 grados, el vientre levantado y plano.

Los participantes realizan diferentes ejercicios de fuerza en el núcleo (core) y las piernas.

- Las piernas deben estar paralelas y el cuerpo recto a lo largo de los hombros, el tronco, las caderas y piernas.
- Levante un talón ligeramente del suelo durante 1 segundo, luego levante el otro talón del suelo durante 1 segundo.
- Continuar levantando los talones alternativamente.
- Aumente la dificultad al equilibrar una pelota u otro objeto inestable en la "mesa".



## ■ Mesa Rusa (table top Russians)



### Instrucciones

- Desde una posición sentada, los participantes crean una "mesa" con su cuerpo.
- Palmas hacia abajo, brazos rectos y firmes, rodillas dobladas a 90 grados, vientre levantado y plano.
- Piernas paralelas, cuerpo recto a lo largo de hombros, tronco, caderas y piernas.
- Levante una pierna, enderece y apunte los dedos de los pies durante 1 segundo.
- Levante la otra pierna, enderece y apunte los dedos de los pies durante 1 segundo.
- Continúe alternando levantamientos de piernas y puntadas de pie.



### Progresión y variaciones.

1. Use aplausos para indicar el movimiento (como un baile).
2. Para divertirse, ajuste el tempo acelerando y disminuyendo la velocidad.

## ■ Estocadas (lunges)



### Instrucciones

- Párese con los pies separados a la altura de los hombros, mirando y apuntando los dedos de los hacia adelante.
- Mantenga la espalda recta y los hombros sobre las caderas.
- Dé una zancada dos a tres pies hacia adelante con un pie y baje a una posición de Estocada con la rodilla delantera doblada a un ángulo de aproximadamente 90 grados y la rodilla trasera doblada en un ángulo de 90 grados a 120 grados.
- Mantenga la rodilla delantera sobre el tobillo, no los dedos de los pies. Si la rodilla está demasiado hacia adelante, deslice las caderas hacia atrás.
- No permita que las caderas o el torso se tuerzan o caigan a un lado.
- Sostenga por 1-2 segundos.
- Empuje el pie delantero para volver a la posición inicial de pie.
- Repite con el pie opuesto.
- Como una variación, en un lugar de regresar a la posición inicial tras el descenso, levante y ejecute la estocada con la pierna contraria avanzando hacia adelante..



### Detalles de entrenamiento

- Principiantes: 1-2 series de 5-10 estocadas por pierna.
- Participantes experimentados: 2-3 series de 10-15 estocadas por pierna.

## ■ Abdominales



- Acuéstese en el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos apoyados en el piso, separados a la altura de los hombros.
- Coloque las yemas de los dedos en la parte posterior o lateral de la cabeza con los codos apuntando hacia afuera.
- Respire profundamente y, mientras exhala, contraiga los abdominales y levante el pecho y la cabeza. hasta que los omóplatos estén a 1-2 pulgadas del piso.
- Al mismo tiempo, jale el ombligo hacia la columna vertebral y aplane la zona lumbar contra el piso, apretando los abdominales con fuerza.
- Mientras inhala, baje los hombros hacia abajo hasta que estén justo por encima del suelo.
- Principiantes: 1-3 series de 10-15 abdominales
- Atletas experimentados: 3-5 series de 20-25 abdominales

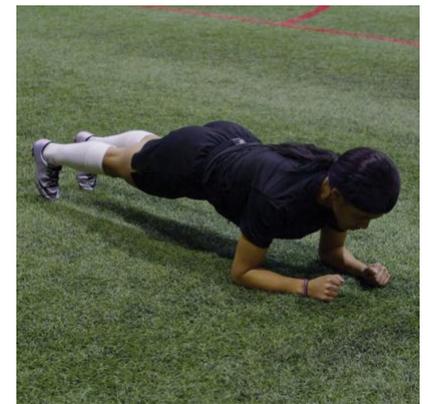
## Puntos de rendimiento

- Mantenga el cuello largo y levante la barbilla para evitar forzar el cuello. Debería haber suficiente espacio para colocar una pequeña naranja entre la barbilla y el pecho.
- Relaje el cuello usando las manos para soportar el peso de la cabeza.
- Mantenga los codos apuntando hacia afuera desde las orejas y nunca levante la cabeza con las manos o entrelace los dedos detrás de la cabeza.
- Respire profunda y rítmicamente durante todo el ejercicio, exhalando al subir e inhalando al bajar.
- Levante el pecho y la cabeza para lograr más elevación.
- Mantenga la espalda baja tocando el suelo.
- Muévase lentamente y con control para ejercitar los abdominales en todo momento.

## ■ “Plank”: Superman (derecha e izquierda)



- 👁 Los participantes comienzan en posición de plank.
- Los hombros se alinean con las caderas y los tobillos.
  - Las caderas izquierda y derecha tienen la misma altura.
  - Codos directamente debajo de los hombros.
  - Antebrazos en línea recta (sin agarrar las manos para formar un triángulo).



## Instrucciones

- Comience en la posición estándar del plank delantero.
- Desplace el peso por completo sobre el antebrazo izquierdo.
- Levante el pie izquierdo ligeramente del suelo.
- Baje el pie izquierdo y regrese a la posición de plank delantero.
- Desplace el peso sobre el antebrazo derecho.
- Levante y enderece el brazo izquierdo y apunte el dedo índice hacia adelante.
- Levante el pie izquierdo ligeramente del suelo.
- Continúe alternando los "Superman" derecho e izquierdo.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros, los hombros alineados con las caderas y los tobillos, y las caderas izquierda y derecha de la misma altura.



## Progresión

- Comience con una duración de actividad de 10 segundos y avance a 30.
- Al introducir este ejercicio, permita un descanso del vientre entre series.
- A medida que los participantes dominen el movimiento, elimine gradualmente el movimiento de descanso hacia el "puntero" al mismo tiempo que levanta el pie y va directamente desde "Superman derecho "a" Superman Izquierdo".

## ■ Estocadas laterales

- Parado con los pies un poco más separados que el ancho de los hombros, cambie el peso del cuerpo a uno pierna mientras dobla la rodilla de esa pierna en un ángulo de 90 grados y mantiene la otra pierna recta.
- Mantenga durante 2-3 segundos y luego regrese al centro y repita con la otra pierna.
- Haga 10 estocadas laterales en cada pierna.
- Este estiramiento dinámico afloja los glúteos, los cuádriceps y los isquiotibiales.

## ■ V-Abdominal con rodilla doblada



### Instrucciones

- Sentarse con las rodillas dobladas a 90 grados, los dedos apuntando hacia el cielo, los talones en el piso.
- Inclínese ligeramente hacia atrás, con el tronco alto y levante los talones del suelo.



## ■ Gatear como oso

 No Equipment



## Instrucciones

- Inclínase hacia adelante desde la cintura.
- Ponga los dos manos en el suelo.
- Vientre mira hacia el suelo.
- Avance lentamente levantando la mano y el pie del mismo lado del cuerpo.
- Mueva un lado y luego el otro.
- Las rodillas no tocan el suelo.
- Sienta la transferencia de peso de lado a lado.



## ■ Camine como Cangrejo



## Instrucciones

- Siéntese en el suelo.
- Doble tus rodillas.
- Coloque los pies planos en el suelo.
- Vientre mira hacia el techo.
- Coloque la palma de sus manos en el suelo, a su lado y con los dedos apuntando hacia

sus pies.

- Levante su trasero en el aire.
- Arquee la espalda lo más que pueda.
- Al mismo tiempo, mueva la mano izquierda y el pie derecho en la misma dirección (hacia adelante, hacia atrás, izquierda, derecha) para dar un paso.
- Continúe moviendo la mano derecha y el pie izquierdo en la misma dirección.