



## 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 haga que realicen cada ejercicio durante un período de tiempo designado, enfocándose en la forma adecuada.

### ■ Lagartijas o Planchas (Posición de inicio vertical)



- Coloque las manos en el suelo un poco más separadas que el hombro con los brazos extendidos rectos.
- Extienda completamente las piernas hacia afuera, llegando a los dedos de los pies y distribuyendo el peso de las manos a los pies de manera uniforme.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda y el núcleo (*core*) en una línea recta y estable a lo largo de todas las fases.
- Baje el cuerpo, flexionando los codos a unos 90 ° grados, hasta que la cara esté



aproximadamente a 1 pulgada del suelo.

- Mantener la presión a través de las manos.
- Empuje el cuerpo de regreso a la posición inicial, extendiendo sus brazos.
- Mantenga el peso centrado sobre la base de soporte.
- Continúe levantando y bajando el cuerpo lentamente, utilizando movimientos controlados y manteniendo tempo constante.
- Exhale mientras sube; Inhale mientras baje.

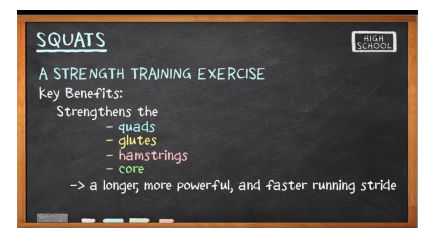
## Pautas de entrenamiento

- Muchos participantes pueden no tener inicialmente la fuerza para hacer una flexión completa. Comience con unas lagartijas modificado colocando las rodillas en el suelo y levantando los pies del suelo.
- Comience con 1-2 series de 5-10 flexiones (estándar o modificadas), luego avance.

## ■ Sentadillas



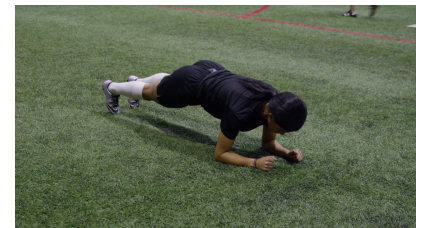
- Párese con los dedos de los pies apuntados ligeramente hacia afuera, y los pies a la misma distancia que los hombros o un poco más separados.
- Lenta y fluidamente, bisagra las caderas mientras dobla las rodillas y baja el cuerpo manteniendo los muslos paralelos al suelo.
- Mire hacia adelante, hombros hacia atrás, pecho hacia afuera, espalda plana.
- Extienda los brazos hacia adelante para mantener el equilibrio si es útil.
- Lentamente, vuelva a subir y luego repita la acción.
- Para una mayor resistencia, sostenga una pelota medicinal.
- Baje solo hasta un punto en que trabaje duro los cuádriceps con fuerza sin crear tensión innecesaria en sus rodillas.
- No deje que las caderas se hundan más abajo que las rodillas.



## ■ "Plank"



- Párese con los dedos de los pies apuntados ligeramente hacia afuera, y los pies a la misma distancia que los hombros o un poco más separados.
- Lenta y fluidamente, bisagra las caderas mientras dobla las rodillas y baja el cuerpo manteniendo los muslos paralelos al suelo.
- Mire hacia adelante, hombros hacia atrás, pecho hacia afuera, espalda plana.
- Extienda los brazos hacia adelante para mantener el equilibrio si es útil.
- Lentamente, vuelva a subir y luego repita la acción.
- Para una mayor resistencia, sostenga una pelota medicinal.
- Baje solo hasta un punto en que trabaje duro los cuádriceps con fuerza sin crear tensión innecesaria en sus rodillas.
- No deje que las caderas se hundan más abajo que las rodillas.



## ■ 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.