

OBJETIVO: MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD MUSCULAR

- ✓ Control postural
- ✓ Liberar tensiones
- ✓ Mejorar ROM (Rango Óptimo de Movimiento)

⚡ DONDE TIENES QUE ENTRENAR ⚡

Casa o gym.

⚡ MATERIAL QUE NECESITAS ⚡

Esterilla

⚡ TIPO DE SESIÓN ⚡

Preventiva/recuperación.

⚡ PARTE PRINCIPAL ⚡

- ✓ Gato-vaca

<https://youtu.be/EsYWLvW2ndA>

- ✓ Anteversión-retroversión pélvica de pie

<https://youtu.be/QMjYPtkX6LU>

- ✓ Rotaciones de columna tumbado

<https://youtu.be/frPCvfLOmfY>

- ✓ Flexiones laterales de columna lumbar de pie

<https://youtu.be/Bx3bBOq6pvY>

- ✓ Flexiones de columna asistidas con piernas encogidas

https://youtu.be/1QrUcm9v_Pq

⚡ INSTRUCCIONES DEL ENTRENAMIENTO ⚡

Realiza 2 series de 6-8 repeticiones de cada ejercicio. Haz las series en modo circuito, pasando de un ejercicio a otro para completar cada serie.

⚡ NOTAS DEL ENTRENAMIENTO ⚡

⚠ La rigidez lumbar es una de las principales causas de la aparición de las lumbalgias. Por otro lado, a menudo se producen descompensaciones que repercuten a nivel lumbar, por lo que fortalecer y flexibilizar la zona es de vital importancia para prevenir o recuperar lesiones ⚠

⚠ Además la columna lumbo-sacra es lo que sostiene todo el peso del cuerpo a nivel de columna por lo que además de las descompensaciones, recibe mucho impacto. Por ello es vital trabajar la movilidad lumbo-sacra mejorar la eficiencia de las extremidades inferiores en el gesto deportivo y prevenir lumbalgias y otros problemas que derivan de la rigidez posiblemente producida por el día a día (malas posturas, muchas horas sentado, etc.) ⚠