

Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Estación 1

Aparato Madera Horizontal



Video disponible en:

● Nivel Básico

● Nivel Intermedio

EJERCICIOS

Subida una pierna frontal



De pie delante del aparato, colocar un pie encima del aparato y trasladar el peso del cuerpo hacia el pie delantero subiendo encima del aparato

Subida una pierna lateral



De pie lateral al aparato, colocar el pie más próximo al aparato encima del mismo y trasladar el peso del cuerpo sobre esta pie subiendo el pie contrario a la altura de la base del aparato.

Zancada búlgara



De pie de espalda al banco a una distancia de un paso. Colocar la puntera de un pie encima del banco y descender la cadera verticalmente hacia el suelo con una flexión de la rodilla adelantada. El movimiento debe de ser vertical, con la espalda recta y brazo relajados.

Salto



De pie delantera del banco realizar una flexo-extensión de rodillas y cadera realizando un salto sobre el aparato.

