

Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Estación 3

Banco madera inclinado



Video disponible en:

EJERCICIOS

Crunch abdominal



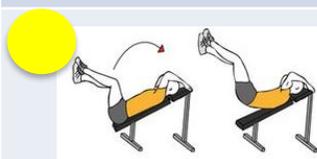
Tumbado boca arriba con la planta de los pies apoyados debajo de la barra. Realizar una ligera flexión de tronco manteniendo la línea de espalda y cuello recta en todo momento.

Crunch en barra superior



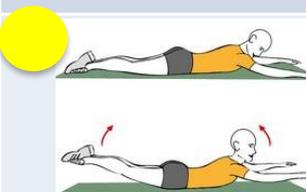
Tumbado boca arriba con las piernas por encima de la barra superior apoyando la zona de debajo de la rodilla en la barra. Realizar una ligera flexión de tronco manteniendo la línea de espalda y cuello recto en todo momento.

Elevación de piernas



Tumbado boca arriba con las manos agarradas en la barra, elevar las piernas a 45° sin arquear la zona lumbar y volver a la posición inicial.

Extensión lumbar



Tumbado boca abajo con los pies por debajo de la barra. Realizar una ligera extensión lumbar

● Nivel Intermedio

