

Circuito de Entrenamiento /Running

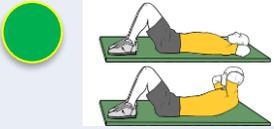
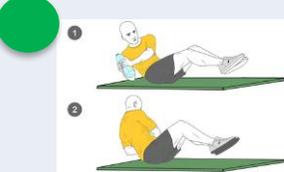
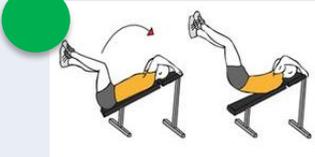
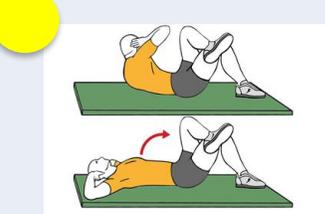
Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Estación 3 Banco madera recto



Video disponible en:
.....

EJERCICIOS	
<p>Crunch abdominal</p> 	<p>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.</p>
<p>Crunch con giro</p> 	<p>Tumbado boca arriba con la planta de los pies apoyados en el banco por debajo de la barra y una flexión de tronco de 45º realizar rotaciones de tronco sin mover las piernas</p>
<p>Elevación de piernas</p> 	<p>Tumbado boca arriba con las manos agarradas en la barra, elevar las piernas a 45º sin arquear la zona lumbar y volver a la posición inicial.</p>
<p>Crunch oblicuo</p> 	<p>Tumbado boca arriba con la planta de un pie apoyado debajo de la barra y la otra pierna apoyada sobre el cuádriceps de la contrario en aducción de cadera. Realizar una flexión de tronco manteniendo la línea de espalda y cuello recta en todo momento. Junto a la flexión de tronco realizar un giro del cuerpo acercando a la rodilla de la pierna elevada sobre la otra el hombro del lado contrario</p>

