

Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

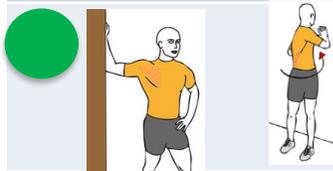
Estación 3 Espaldera



Video disponible en:

EJERCICIOS

Estiramientos tren superior



Apoyado en la espaldera realizar estiramientos de la musculatura del tren superior. Ejemplo: Estiramiento dorsal, estiramiento pectoral...

Estiramientos tren inferior



Apoyado en la espaldera realizar estiramientos de la musculatura del tren inferior. Ejemplo: Estiramiento de cuádriceps, estiramiento de isquiotibiales...

Flexiones invertidas



Colocar la puntera de los pies encima de la barra de la espaldera, con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, brazos extendidos y la espalda recta. Realizar una flexión de codo llevando el pecho al suelo.

Trepa



Trepar de una lado al otro de la espaldera usando las barras horizontales a diferentes alturas.



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

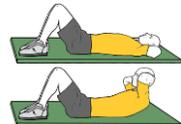
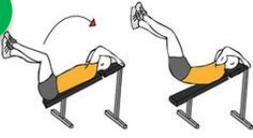
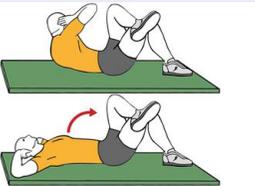
Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

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>



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



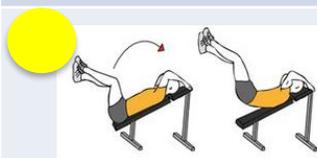
Tumbado boca arriba con la planta de los pies apoyados debajo de la barra. Realizar una ligera flexión de tronco manteniendo la línea de espalda y cuello recta en todo momento.

Crunch en barra superior



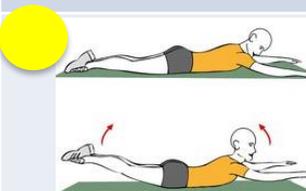
Tumbado boca arriba con las piernas por encima de la barra superior apoyando la zona de debajo de la rodilla en la barra. Realizar una ligera flexión de tronco manteniendo la línea de espalda y cuello recto en todo momento.

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

