

PUSH UP / FRONT SUPPORT

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Seal, apoyar los dos pies en colchoneta y ponerse de pie con un ligero impulso.

Posición de Inicio

Posicionarse de pie en el fondo el Mat. Manteniendo el cuerpo erguido, estirar los brazos frente a los hombros. Pies juntos.

Acción

1 - Articular la columna y llevar los brazos en dirección al suelo.

2 - Apoyar las manos y caminar con ellas en cuatro pasos, hasta adoptar la posición de plancha, sin mover caderas.

3 - Mantener posición de plancha alargando.

4 - Flexionar los codos pegados al cuerpo hasta 45°, manteniendo la posición de plancha, para realizar los fondos (Push Up).

5 - Empujar el cuerpo con los brazos para volver a la posición de plancha.

RESPIRACIÓN

IN prepara, EX rueda.

IN camina, EX mantén posición.

IN al flexionar codos y EX al extenderlos.

IN al caminar atrás, EX en la articulación para crecer bien alto.

RITMO

Dinámico en los Push Up, sosteniendo breves segundos la posición final.



PUSH UP / FRONT SUPPORT

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización abdominal y escapular. Fortalecer la estabilidad del tronco y de los hombros. Elongación axial. Movilización escapular. Extensión de columna.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa durante todo el ejercicio, sujetar la columna en todo momento
- Estabilizar escápulas.
- Mantener pelvis estable.
- Mantener columna estable.
- Iniciar el movimiento desde el PH.
- Cuello largo y vista al frente sin hiper-extender la región cervical.
- Brazos estirados apoyados sobre las manos (estabilidad de los 4 puntos).
- Escápulas conectadas (2 dedos aproximadamente desde el borde medial de las escápulas a la columna vertebral).
- Evitar la rotación externa de los codos.
- No arrastrar el peso del cuerpo a los pies.



INDICACIONES

Verbales

Alarga tu columna vertebral desde el centro de la cabeza al cóccix.

Aleja las costillas de la cintura.

Abraza la Línea Media.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas, pies.

Imágenes

Como si fueses una flecha.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Realizar toda la acción sin los Push Up.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Leg Pull Front, Controls (Reformer).



Acción Push Ups

