

# 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

