

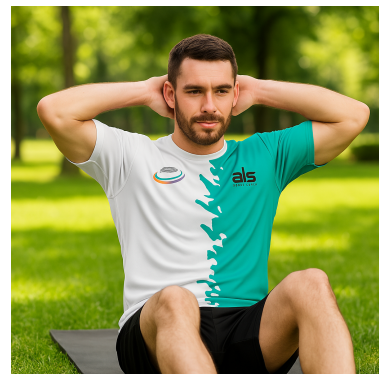
TRABAJO DE ABDOMINALES



La importancia de trabajar la zona abdominal con frecuencia

Entrenar regularmente la zona abdominal es fundamental para:

- ✓ Lograr una mejor estabilización del cuerpo.
- ✓ Aumentar la eficacia y fluidez del movimiento.
- ✓ Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- ✓ Potenciar la propiocepción.
- ✓ Desarrollar mayor estabilidad y control postural.
- ✓ Incrementar la fuerza y resistencia del core.
- ✓ Prevenir lesiones, especialmente dolores de espalda.



Este trabajo es clave para fortalecer músculos esenciales como el **recto abdominal, transverso del abdomen, multífido, oblicuo interno y externo, diafragma, suelo pélvico, cuadrado lumbar, erectores espinales, lumbares, flexores de la cadera y glúteos.**

Mantener un core fuerte no solo mejora el rendimiento físico, sino que también protege la columna y optimiza la postura en el día a día.

Trabajo a Realizar

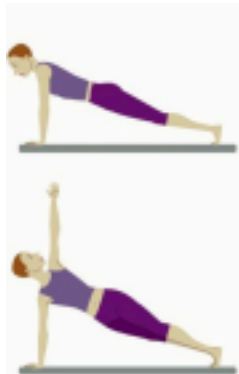
Dividiremos el entrenamiento de core en dos grupos:

- **Ejercicios dinámicos (repetitivos):** Se ejecutan con un número determinado de repeticiones.
- **Ejercicios estáticos (de resistencia):** Se mantienen durante un tiempo específico.

El objetivo es completar **3 bloques de 4 ejercicios**, alternando ambos tipos de trabajo para fortalecer el core de manera equilibrada.

EJERCICIOS DINÁMICOS

Crunches	V-UP	Sit-UP	Butterfly-Sit UP
			
Knee Crunches	Elbow to Knee Crunches	Seated Russian Twist	Seated Knee Tucks
			
Mountain Climber	Superman	Cruch Reverse	Elevaciones de pierna
			

EJERCICIOS ESTÁTICOS			
Plancha Frontal	Plancha con brazo extendido	Plancha alternando brazos extendidos y codo	Plank leg Raises. Plancha elevando pies
			
Sierra en plancha. Body Saw Plank	Plancha lateral. Side Plank Hold	Reverse Plank	Plancha con rotación.
			
Puente de Gluteo	Puente con marcha alterna	Face Up Supine Bridge	Bird- Dog
