

ABDOMINALES



CORE/ ABDOMINALES

El core es la base de nuestro cuerpo, y está compuesto por los músculos de la zona abdominal, lumbar y pélvica. Entrenar el core es fundamental para mejorar la estabilidad, el equilibrio y la postura corporal, lo que puede prevenir lesiones y dolores de espalda.

Además, fortalecer el core puede ayudar a mejorar el rendimiento en otras actividades físicas, como correr, nadar o levantar pesas. Un core fuerte y estable permite que la energía se transfiera de forma más eficiente desde el centro del cuerpo hacia las extremidades, lo que puede mejorar la velocidad, la fuerza y la resistencia.

Existen muchos ejercicios que se pueden realizar para entrenar el core, como planchas, abdominales y ejercicios de estabilidad. Es importante recordar que el entrenamiento del core debe ser parte de un programa de entrenamiento completo y equilibrado, que incluya también el fortalecimiento de otros grupos musculares y la práctica de actividades cardiovasculares.

Los ejercicios del core los podemos clasificar de dos formas diferentes.

Según Tipo de Ejercicio:

- **Ejercicios Isométricos (Estáticos):** Los ejercicios dinámicos de core implican movimiento a través de una serie de repeticiones.
- **Ejercicios Dinámicos (Con Movimiento):** Los ejercicios estáticos de core implican mantener una posición fija durante un período de tiempo específico, desafiando la resistencia muscular y la estabilidad del core.
- **Ejercicios de Estabilidad (Equilibrio):** Los ejercicios de estabilidad de core se enfocan en mejorar la capacidad del cuerpo para mantener una postura adecuada y controlada, fortaleciendo los músculos estabilizadores y mejorando la coordinación neuromuscular.

Según Zona de Trabajo:

- **Abdominales Superiores.** Estos ejercicios se centran en el área superior del recto abdominal y son efectivos para desarrollar fuerza y definición en esta zona. Ejemplos: Crunches, Sit-ups, Elevaciones de Piernas en Supino.
- **Abdominales Inferiores:** Estos ejercicios apuntan al área inferior del recto abdominal y son útiles para fortalecer y tonificar esta región, así como para mejorar la resistencia. Ejemplos: Elevaciones de Piernas en Colgado, Reverse Crunches, Elevaciones de Piernas en Declinado.
- **Oblicuos Externos:** Estos ejercicios implican movimientos de torsión que trabajan los oblicuos externos, ayudando a esculpir y definir los lados del torso. Ejemplos: Crunches con Rotación, Side Plank, Russian Twists.
- **Oblicuos Internos:** Estos ejercicios se centran en los oblicuos internos, que son músculos profundos que contribuyen a la estabilidad del core y ayudan en los movimientos de torsión. Ejemplos: Elevaciones de Piernas en Suspendido Lateral, Side Plank with Hip Dip.
- **Transverso Abdominal:** Estos ejercicios se dirigen al músculo transverso abdominal, que actúa como un corsé natural alrededor del abdomen, proporcionando estabilidad a la columna vertebral y ayudando a mantener una postura adecuada. Ejemplos: Plank, Vacío Abdominal

- **Abdominales Completos o Compuestos:** Estos ejercicios involucran varios grupos de músculos abdominales, así como otros grupos musculares, proporcionando un entrenamiento más completo y funcional del core. Ejemplos: Mountain Climbers, Burpees, Plank Jacks.

Diferenciaremos entre:

- ejercicios estáticos, como las planchas y los puentes de glúteos;
- ejercicios dinámicos, como los crunches y los sit-ups.

Ejercicios estáticos

Planchas. Plank

Los ejercicios de plancha son una forma efectiva de fortalecer el core y mejorar la estabilidad del cuerpo. Todos los ejercicios de plancha implican mantener una posición estática en la que el cuerpo forma una línea recta desde la cabeza hasta los talones, mientras se contraen los músculos abdominales, lumbares y glúteos para mantener la postura correcta.

Plancha Frontal

Fortalece los abdominales, la espalda baja, los hombros y los glúteos. Mejora la estabilidad del core y la postura.

- Posición Inicial: Apóyate en el suelo con los antebrazos y los dedos de los pies.
- Ejecución: Mantén el cuerpo en una posición recta, evitando que la cadera suba o caiga demasiado baja. Mantén la contracción de los abdominales y glúteos.



Plancha con brazos extendidos

- Comienza apoyando tus manos en el suelo, directamente debajo de tus hombros, con los dedos apuntando hacia adelante.
- Extiende tus piernas hacia atrás y apoya tus dedos de los pies en el suelo, formando una línea recta desde los talones hasta la cabeza.
- Mantén tus brazos completamente extendidos, con los codos bloqueados, y mantén el cuerpo en una posición estable y recta.



Plancha con brazos extendidos tocando hombros alternativamente

La plancha con brazos extendidos tocando hombros alternativamente es una variación desafiante que añade un componente de coordinación y equilibrio al ejercicio estándar de plancha. Los beneficios incluyen el fortalecimiento adicional del core, los hombros y los brazos, así como la mejora de la estabilidad y la coordinación. También se trabaja la resistencia muscular y se activan múltiples grupos musculares al mismo tiempo.



Ejecución:

- Comienza en una posición de plancha estándar, con los brazos completamente extendidos y los hombros sobre las muñecas. Mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, con los abdominales y glúteos contraídos.
- Una vez que estés en la posición de plancha estable, levanta una mano y lleva el brazo hacia el hombro opuesto, tocándolo suavemente.
- Alterna tocando los hombros con cada brazo mientras mantienes la posición de plancha y la forma adecuada del cuerpo

Plancha alternando brazos extendidos y codos

- Comienza en una posición de plancha estándar, con los brazos extendidos y los hombros sobre las muñecas. Mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, con los abdominales y glúteos contraídos.
- Desde la posición de plancha, dobla los codos y baja los antebrazos al suelo
- Regresa a la posición de plancha extendiendo los codo y volviendo a la posición inicial de brazos extendidos.



Plank leg Raises. Plancha elevando pies

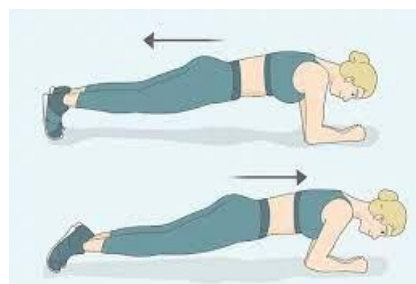
Elevando una pierna a la vez, se agrega un desafío adicional al mantener la estabilidad de la plancha, lo que también ayuda a desarrollar fuerza en los músculos de la cadera y las piernas

- Comienza en una posición de plancha estándar con los antebrazos en el suelo y el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, con los abdominales y glúteos contraídos.
- Mantén una pierna extendida mientras elevas lentamente la otra pierna del suelo, manteniendo el cuerpo en línea recta.
- Eleva la pierna lo más alto que puedas, manteniendo el pie en línea con el cuerpo y evitando arquear la espalda o girar la cadera.
- Baja la pierna de manera controlada hacia el suelo, manteniendo el control del movimiento y evitando dejar caer la pierna.
- Alterna elevando las piernas, manteniendo la estabilidad de la plancha y la forma adecuada del cuerpo durante todo el ejercicio.



Sierra en plancha. Body Saw Plank

El ejercicio de Body Saw Plank es una variación dinámica de la plancha estándar que desafía aún más los músculos del core, los hombros, los brazos y los músculos estabilizadores. Al deslizar el cuerpo hacia adelante y hacia atrás sobre los antebrazos, se activan más fibras musculares y se mejora la estabilidad y la coordinación. Este ejercicio también ayuda a aumentar la fuerza de los músculos del core y la resistencia muscular.



- Comienza en una posición de plancha estándar con los antebrazos apoyados en el suelo, los codos debajo de los hombros y el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones.
- Desde esta posición, desliza el cuerpo hacia atrás, llevando los hombros hacia las manos y manteniendo el cuerpo en línea recta.
- Luego, desliza el cuerpo hacia adelante, llevando los hombros sobre los codos y extendiendo ligeramente los brazos.

- Mantén el movimiento controlado y suave mientras te desplazas hacia adelante y hacia atrás sobre los antebrazos.



Plancha disminuyendo apoyos de brazos

- Comienza en una posición de plancha estándar con los antebrazos en el suelo y el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, con los abdominales y glúteos contraídos.
- Eleva un brazo lentamente, manteniendo el cuerpo en línea recta y las piernas en el suelo.
- Baja el brazo de manera controlada a la posición de codos en el suelo, manteniendo el control del movimiento.
- Alterna elevando el otro brazo, manteniendo la estabilidad de la plancha y la forma adecuada del cuerpo durante todo el ejercicio.



Plancha lateral. Side Plank Hold

Fortalece los oblicuos, los abdominales, los glúteos y los músculos estabilizadores de la espalda. Mejora la estabilidad lateral y previene lesiones.

- Posición Inicial: Acuéstate de lado con el antebrazo en el suelo y las piernas extendidas.
- Ejecución: Levanta las caderas del suelo, formando una línea recta desde los tobillos hasta los hombros. Mantén la posición, evitando que las caderas caigan hacia adelante o hacia atrás.



Reverse Plank

El reverse plank es un ejercicio que fortalece la parte posterior del cuerpo, incluidos los músculos de la espalda, los glúteos y los músculos isquiotibiales, así como los músculos del core. Aquí tienes una descripción y los pasos para hacerlo:

El reverse plank implica colocar el cuerpo en una posición similar a la tabla, pero con el torso y las piernas mirando hacia arriba, sostenido por los brazos extendidos.

- Siéntate en el suelo con las piernas extendidas frente a ti.
- Coloca las manos detrás de ti, justo debajo de los hombros, con los dedos apuntando hacia los pies.
- Levanta las caderas del suelo, manteniendo las piernas y el torso rectos, formando una línea diagonal desde los hombros hasta los talones.
- Aprieta los glúteos y contrae los músculos del core para mantener la posición.
- Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás para evitar que se encorven hacia adelante.
- Mantén la posición durante el tiempo deseado, respirando de manera constante y controlada.



Plancha con rotación.

Fortalece los oblicuos, los abdominales, los hombros y los músculos estabilizadores de la espalda. Mejora la estabilidad del core y la movilidad del torso

- Posición Inicial: En posición de plancha frontal, con los antebrazos en el suelo o con brazos extendidos.
- Ejecución: Rotar el torso hacia un lado, extendiendo un brazo hacia el techo. Mantén la posición y luego cambia de lado.



Puentes de Gluteo

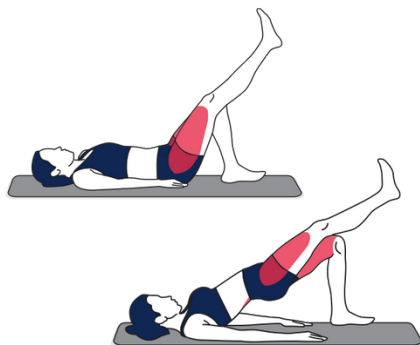
Los puentes de glúteos son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos de los glúteos, los isquiotibiales y los músculos estabilizadores del core. Se pueden realizar en el suelo y no requieren equipo adicional. El ejercicio implica levantar las caderas del suelo mientras se contraen los glúteos y los músculos del core, manteniendo una posición estable y controlada

- Acuéstate boca arriba en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
- Coloca los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia abajo para proporcionar estabilidad.
- Inhala y contrae los glúteos mientras levantas lentamente las caderas del suelo, empujando los talones hacia abajo.
- Mantén la posición superior durante un segundo o dos, asegurándote de que las caderas estén completamente extendidas y los glúteos contraídos.
- Exhala y baja las caderas de regreso al suelo de manera controlada, manteniendo la tensión en los glúteos.



Puente de Glúteos con Elevación de Pierna

Acuéstate boca arriba, flexiona las rodillas y eleva la cadera apretando los glúteos. Levanta una pierna manteniendo la cadera estable.



Ejercicios dinámicos

Crunches

Los crunches son un ejercicio clásico de abdominales que se centra en fortalecer los músculos abdominales superiores, especialmente el recto abdominal. Este ejercicio implica levantar los hombros y la parte superior de la espalda del suelo, utilizando la fuerza de los abdominales para contraerse y acercar el torso a las piernas.



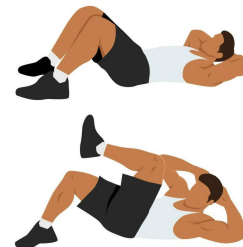
Consejo: Mantén el cuello en una posición neutral y no uses las manos para tirar de la cabeza hacia adelante, ya que esto puede ejercer presión adicional en el cuello y la parte superior de la espalda. En su lugar, enfócate en contraer los abdominales para levantar el torso.

- Acuéstate boca arriba en una esterilla con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
- Coloca las manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados o cruzados sobre el pecho, evitando tirar del cuello hacia adelante.
- Inhala y contrae los abdominales mientras elevas los hombros y la parte superior de la espalda del suelo, llevando los omóplatos hacia las costillas.
- Exhala y baja lentamente el torso de regreso al suelo, manteniendo el control del movimiento en todo momento.

Modified crunches, OBLICUOS

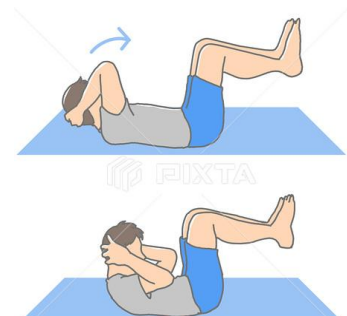
Se trata de un ejercicio modificado de los crunches en los que se trabaja más los oblicuos.

Consiste en buscar con uno de los codos, la rodilla contraria a la hora de contraer el abdomen y elevarte.



Knee Crunches

Se trata de una variación del ejercicio de Crunches, en la que se realiza el movimiento con las rodillas elevadas durante todo el ejercicio a 90°



Abdominales ciclista

- Acuéstate boca arriba sobre una esterilla con las piernas flexionadas y elevadas del suelo, formando un ángulo de 90 grados con las rodillas.

- Coloca las manos ligeramente detrás de la cabeza o cruza los brazos sobre el pecho.
- Mantén la espalda baja pegada al suelo durante todo el ejercicio.
- Exhala y lleva una rodilla hacia el pecho, rotando el tronco hacia el lado opuesto. Al mismo tiempo, extiende la pierna contraria hacia el suelo sin tocarlo.
- Inhala y vuelve a la posición inicial.
- Repite el movimiento con el lado contrario, llevando la otra rodilla hacia el pecho y extendiendo la pierna contraria.
- Continúa alternando las piernas de forma controlada y fluida.



Seated Knee tuck

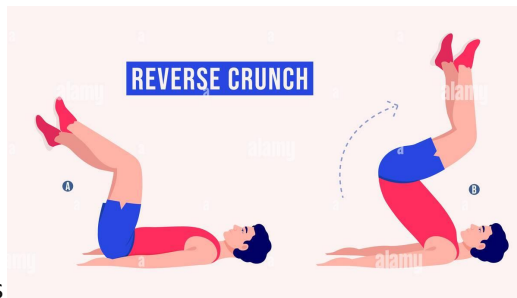
Los knee crunches, o crunches de rodilla, son un ejercicio abdominal efectivo que se centra en fortalecer los abdominales superiores y medios. Esta variante de los crunches tradicionales implica la elevación de las rodillas hacia el pecho mientras se contraen los abdominales para levantar el torso del suelo



- Acuéstate boca arriba en una esterilla con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
- Coloca las manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados o cruzados sobre el pecho, evitando jalar el cuello hacia adelante.
- Inhala y contrae los abdominales mientras elevas los hombros y la parte superior de la espalda del suelo, llevando los omóplatos hacia las costillas.
- Al mismo tiempo, lleva las rodillas hacia el pecho doblando las piernas.
- Exhala y baja lentamente el torso y las rodillas de regreso al suelo, manteniendo el control del movimiento en todo momento.

Crunch Reverso

El crunch reverso es un ejercicio centrado en el fortalecimiento de los músculos abdominales inferiores, así como en los flexores de la cadera. A diferencia del crunch tradicional, donde se eleva el torso hacia las rodillas, en el crunch reverso se elevan las piernas hacia el torso mientras se mantiene



la parte superior del cuerpo en posición fija sobre el suelo.

sobre el

- Acuestas boca arriba en una esterilla con las manos a los lados o debajo de los glúteos para mayor estabilidad.
- Desde esta posición, levantas lentamente las piernas extendidas hacia arriba, manteniendo una ligera flexión en las rodillas si es necesario para evitar la tensión excesiva en la parte baja de la espalda.
- A medida que elevas las piernas, contraes los músculos abdominales inferiores y los flexores de la cadera, llevando las caderas hacia el pecho.
- Es importante mantener el movimiento controlado y evitar balancear las piernas para maximizar la efectividad del ejercicio y reducir el riesgo de lesiones.
- Una vez que las piernas estén levantadas lo más alto posible, sostén la posición por un momento para maximizar la contracción muscular, luego baja lentamente las piernas de regreso a la posición inicial.

Sit- up

Los sit-ups son un ejercicio clásico para fortalecer los músculos abdominales, especialmente el recto abdominal. Este ejercicio implica levantar todo el torso desde una posición supina hasta una posición sentada, utilizando la fuerza de los abdominales para realizar el movimiento.

Consejo: Evita jalar el cuello con las manos para levantarte, ya que esto puede poner tensión en el cuello y la parte superior de la espalda. En su lugar, enfócate en usar los músculos abdominales para realizar el movimiento.

- Acuéstate boca arriba en una esterilla con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
- Coloca las manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados o cruzados sobre el pecho, evitando jalar el cuello hacia adelante.
- Inhala y contrae los abdominales mientras elevas todo el torso hacia adelante, llevando el pecho hacia las rodillas.
- Exhala y baja lentamente el torso de regreso al suelo, manteniendo el control del movimiento en todo momento.



Diferencia entre Sit ups y Crunches: Mientras que los crunches se centran principalmente en los abdominales superiores y tienen un rango de movimiento más limitado, los sit-ups involucran un rango de movimiento más amplio y trabajan tanto los abdominales superiores como los inferiores.

Butterfly Sit-Ups. Abdominales mariposa

Se trata de una variación del sit ups donde las plantas de de ambos pies se juntan y se intentar mantener pegadas durante todo el movimiento.



V-up

Este ejercicio implica levantar simultáneamente el torso y las piernas del suelo para formar una "V" con el cuerpo, lo que requiere fuerza y control abdominal.

Consejo: Mantén el core comprometido durante todo el ejercicio para estabilizar la columna vertebral y evitar el arqueado excesivo de la espalda. Inhala mientras te preparas para el movimiento y exhala mientras contraes los abdominales para levantar el torso y las piernas.

- Acuéstate boca arriba en una esterilla con las piernas completamente extendidas y los brazos extendidos por encima de la cabeza.
- Inhala y contrae los abdominales mientras levantas simultáneamente el torso y las piernas del suelo, manteniendo los brazos extendidos hacia adelante.
- Continúa elevando el torso y las piernas hasta que tu cuerpo forme una "V" invertida, con los brazos y las piernas levantados hacia el techo y el torso levantado del suelo.
- Exhala y baja lentamente el torso y las piernas de regreso al suelo, manteniendo el control del movimiento en todo momento.



Variante V- up. Regresión

En caso de no tener la fuerza necesaria para hacer un V-ups. Realizar variante en la que los brazos se extienden paralelos al suelo apuntando hacia delante y las piernas suben flexionadas por las rodillas en 90º aproximadamente al pecho.



Russian Twist

El Russian Twist es un ejercicio que se centra en fortalecer los músculos abdominales oblicuos y los músculos estabilizadores del core. Implica un movimiento de rotación del torso que se realiza mientras se mantiene el equilibrio, lo que proporciona un trabajo efectivo en los músculos del core y mejora la estabilidad.

Consejo: Mantén la espalda recta y el core comprometido durante todo el ejercicio para evitar lesiones y maximizar la eficacia. Controla el movimiento y evita balancear el cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

- Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, manteniendo los talones a unos pocos centímetros del suelo para aumentar la intensidad.
- Inclínate ligeramente hacia atrás para activar los abdominales y crea un ángulo de aproximadamente 45 grados entre tu torso y el suelo.
- Junta las manos frente al pecho o sostén un objeto pesado o una pesa rusa con ambas manos.
- Desde esta posición, gira el torso hacia un lado, llevando las manos o el objeto hacia el suelo junto a tu cadera.
- Luego, lleva el torso hacia el otro lado, alternando de izquierda a derecha.



Hollow Rocks

- Acuéstate en el suelo con el cuerpo extendido y junta los pies, rodillas y piernas.
- Eleva las piernas y levanta los hombros del suelo, de modo que solo los glúteos y la zona lumbar toquen el suelo.
- Mantén esa posición durante unos segundos y luego relájate.



Dead- Bug. El bicho

El ejercicio Dead Bug es un ejercicio de entrenamiento de la fuerza del core y la estabilidad lumbar que se realiza típicamente en posición supina (boca arriba). Aquí tienes una descripción breve:

- **Posición inicial:** Acuéstate en el suelo boca arriba con las piernas flexionadas en un ángulo de 90 grados y los brazos extendidos verticalmente hacia arriba, directamente sobre los hombros.
- **Movimiento:** Mantén la espalda pegada al suelo y contrae los músculos abdominales. Lentamente, baja uno de tus brazos hacia atrás mientras simultáneamente extiendes la pierna opuesta hacia abajo, manteniendo el control y evitando que la espalda se arquee.
- **Regreso a la posición inicial:** Vuelve a la posición inicial llevando el brazo y la pierna hacia arriba, manteniendo la estabilidad de la pelvis y la columna lumbar.
- **Repetición:** Repite el movimiento con el lado opuesto y alterna entre los lados para completar la serie.



Bird-Dog

El ejercicio Bird Dog es un movimiento de estabilización que fortalece los músculos de la espalda baja, los glúteos y los músculos estabilizadores del core. Es un ejercicio de bajo impacto que se puede realizar en el suelo y es excelente para mejorar la estabilidad y la coordinación.

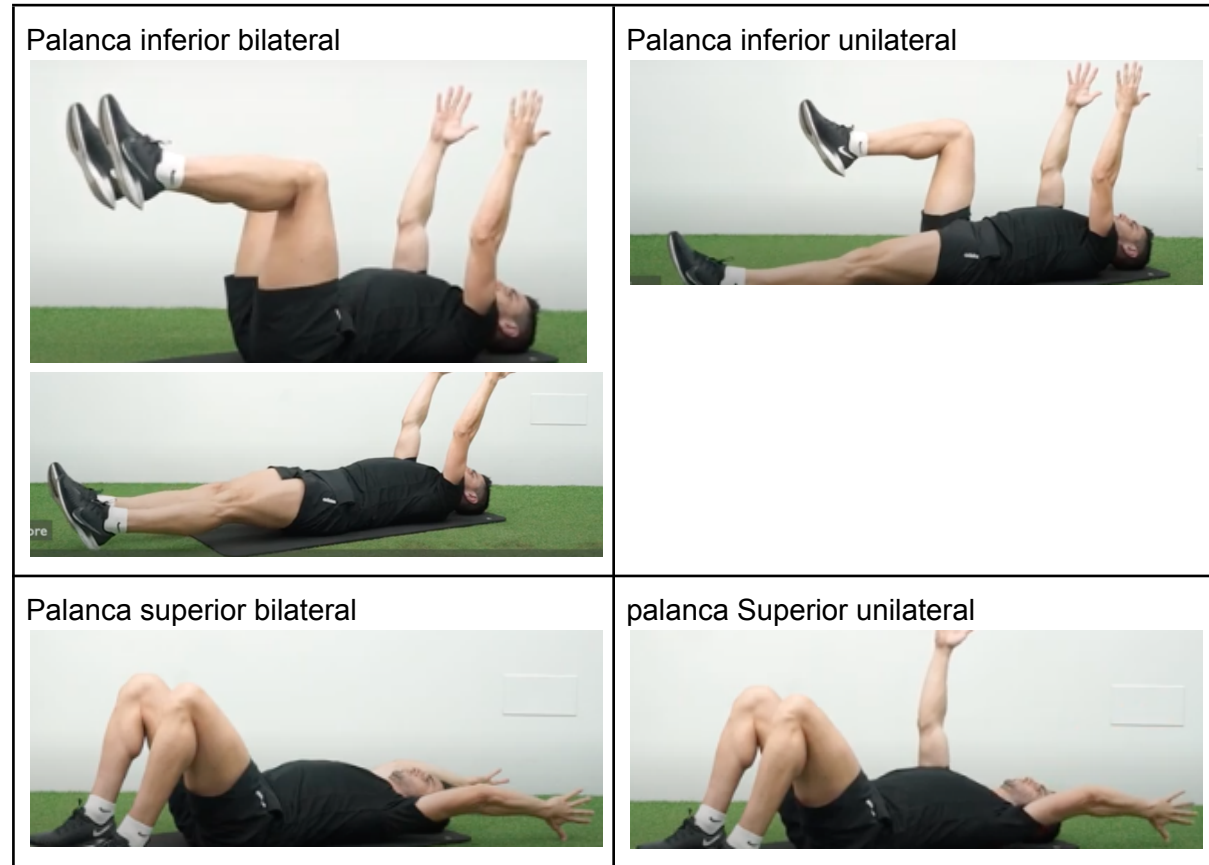
Consejo: Mantén el núcleo comprometido durante todo el ejercicio para estabilizar la columna vertebral y evitar la rotación de la cadera y el torso.

- Comienza en posición de cuadrupedia, con los brazos extendidos y las manos debajo de los hombros, y las rodillas debajo de las caderas.
- Estira la pierna derecha hacia atrás mientras extiendes el brazo izquierdo hacia adelante.
- Mantén la columna vertebral neutral, evitando arquear o hundir la espalda. Mantén esta posición durante unos segundos, asegurándose de que los glúteos estén apretados y los abdominales activos.



- Vuelve lentamente a la posición inicial y luego alterna, extendiendo la pierna izquierda hacia atrás mientras extiendes el brazo derecho hacia adelante.

Variantes Bird-dog:



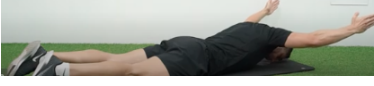
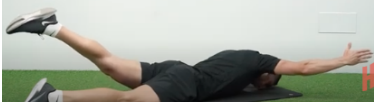
La finalidad de este tipo de ejercicios es activar el core,

Activación del core posterior.

- Acostado boca abajo.
- Inhala mientras contraes el abdomen y levantas el pecho del suelo para activar la zona lumbar.
- Una vez que la zona lumbar esté activada, eleva los brazos y las piernas, levantándolos del suelo.



Variantes:

		
Palanca inferior bilateral	Palanca Inferior Unilateral	Palanca superiolo bilateral
		
Cruzado	Homolateral	

Animal flow

Animal Flow es un sistema de entrenamiento físico que combina movimientos inspirados en el comportamiento animal con ejercicios de calistenia, yoga y gimnasia. Este enfoque único de entrenamiento utiliza movimientos fluidos y dinámicos que desafían la fuerza, la estabilidad, la movilidad y la coordinación del cuerpo en múltiples planos de movimiento.

Algunos de los elementos clave de los ejercicios Animal Flow incluyen:

Movimientos basados en animales: Los ejercicios Animal Flow imitan los movimientos de animales como el oso, el mono, el lagarto y la pantera, entre otros. Estos movimientos a menudo implican el uso de las extremidades superiores e inferiores, así como el core, en patrones de movimiento naturales y fluidos.



The beast.

The Beast es un desafiante ejercicio de core que involucra una combinación de movimientos para fortalecer los músculos abdominales, lumbares y de la espalda baja. Este ejercicio es conocido por su intensidad y efectividad para trabajar todo el core en un solo movimiento compuesto.

- Comienza en posición de cuadrupedia, con los brazos extendidos y los hombros alineados sobre las muñecas
- Desde esta posición levanta las rodillas y sostén el peso del cuerpo con las muñecas y las puntas de los pies.
- Se pueden añadir gomas que dificulten el mantenimiento de la posición.

Variantes:

The beast alternado de piernas

- Desde la posición "The beast" levantar una de las dos piernas y quedarnos solo con 3 apoyos, e ir alternando.

The Beast con 2 apoyos.

- Desde la posición "The beast" levantar una de las dos piernas y el brazo contrario y quedarnos solo con 2 apoyos.

The beast con desplazamiento

- Se pueden añadir cambios de velocidades y giros

Farmer Walk. El granjero

Bilateral

El "Farmer's Walk" es un ejercicio de entrenamiento funcional que implica cargar peso en ambas manos y caminar una distancia determinada. Aquí tienes una descripción y los pasos para hacerlo:

El Farmer's Walk implica sostener pesas (como mancuernas, kettlebells o barras con pesas en los extremos) en ambas manos y caminar con ellas a lo largo de una distancia específica. Este ejercicio trabaja los músculos de la parte superior del cuerpo, el core y también desafía la estabilidad y el equilibrio.

- Coloca un par de pesas igualmente pesadas a cada lado de tu cuerpo, a la altura de tus caderas. Asegúrate de que las pesas sean lo suficientemente pesadas para desafiar tus músculos, pero que aún puedas mantener una forma adecuada.
- Párate derecho con los pies separados a la altura de los hombros y el core contraído para mantener una buena postura. Mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo.
- Flexiona las rodillas ligeramente y agáchate para levantar las pesas desde el suelo, asegurándose de mantener la espalda recta y el core activado. Levanta las pesas hacia arriba a la altura de tus caderas.
- Una vez que tengas las pesas en tus manos, comienza a caminar manteniendo una postura erguida y el core comprometido. Las pesas deben colgar a los lados de tus piernas.
- Camina una distancia determinada, manteniendo un ritmo constante y controlado. Mantén el equilibrio y la estabilidad mientras caminas, evitando que las pesas te balanceen de un lado a otro.



- Una vez que hayas alcanzado la distancia deseada, detente con cuidado y coloca las pesas en el suelo con control, evitando dejar caer las pesas.

 VIDEO EL GRANJERO: <https://youtu.be/8HNd5vQug5k>

Unilateral

Realizar el Farmer's Walk de forma unilateral, llevando una pesa en una sola mano, proporciona ventajas como mejorar el equilibrio, estabilidad y activación del core, además de corregir desequilibrios musculares y mejorar la coordinación.