

MEJORA DE LA ESTRUCTURA CORPORAL



1) Con la espalda en contacto con el suelo, realizar un “chequeo” de la columna y de su longitud.



2) Llevar los pies por detrás de la cabeza y en esta posición realizar respiraciones abdominales ...



2) Acompañar con los brazos.



3) Desde la posición básica, montar una pierna encima de la otra...



3) ... y dejarlas caer, sintiendo la torsión lumbar.



4) Desde esta posición ...



4) ... rotar lentamente hacia el lado derecho ...



4) ... y al izquierdo, sin perder la longitud de la columna.



5) El "gato" con el peso del cuerpo en brazos y piernas, contraer los lumbares con la vista al frente.



5) Tratar de extender al máximo toda la columna, alejándose del suelo lo más posible.



6) Desde la misma posición rotar con los brazos hacia la izquierda....



6) Y hacia la derecha.....lentamente.



7) Extender brazo izquierdo y pierna derecha lo más horizontal posible.



7) Plegar ahora el brazo izquierdo sobre la rodilla derecha.



8) De costado y con las piernas dobladas estirar las cervicales. Sobre el otro lado.



9) Desde esta posición producir un giro completo.



9) Hasta alcanzar ver el pie atrasado...repetir por la izquierda.



10) Con la espalda en contacto con el suelo y una pesa de 5-10kgs. Sobre el abdomen.



10) Elevarse hasta quedarse sobre los hombros, descender suave y subir rápido.



11) Desde la posición anterior realizar una zancada completa en equilibrio, primero flexionar..



11) Llegando a la extensión y volver a repetir.



12) Desde el apoyo de los dos brazos y una sola pierna, con la otra realizar de nuevo un paso de carrera.



12) Flexionando primero y después extender y volver a repetir.



12+1) Con una pesa de 5-10kgs. Sobre el lumbar. Y con una pierna en el aire.



12+1) Flexionar y extender manteniendo en equilibrio la pesa.

Una buena estructura corporal nos garantiza no solo una excelente presencia en el campo de juego, también y quizás, igual de importante, evitar lesiones y prologar nuestra vida deportiva.

Por tanto las sesiones que dediquemos a estos ejercicios son muy rentables y pueden realizarse al comenzar el entrenamiento o al finalizar.

Todos los ejercicios buscan fortalecer la musculatura estabilizadora del cuerpo y garantizar un buen equilibrio, y algunos mejorar directamente nuestra postura.

La realización de cada ejercicio debe ser pausada- lenta, sin brusquedad, pensando y sintiendo siempre sobre la musculatura que actuamos.

Para comenzar basta con hacerlos repitiéndolos 2-3 veces cada ejercicio, después de 2-3 semanas cuando los controlemos bien debemos hacer una sola serie de 10 repeticiones de cada ejercicio.