

## Equilibrio, Propiocepción e Isométricos 4

Continuando con la progresión ya realizada, continuaremos con el trabajo realizado. Es importante recordar que hay que realizar varias veces las sesiones anteriores, ya que es la base para poder seguir trabajando con esta. Además, deberíamos haber aumentado el tiempo significativamente en la ejecución de cada uno de los ejercicios.

Equilibrio y propiocepción son los grandes olvidados en la practica deportiva “amaetur” o no profesional. Esto es debido a que una vez que has asimilado una ejecución “aceptable” se desecha, ya que, no tiene una transferencia directa en la cultura del deporte hedonista. Esto significa sencillamente que se prioriza la estética a la eficiencia. La generación de patrones de movimientos funcionales y eficientes (basados en propiocepción y equilibrio) conlleva inequívocamente a la mejora física (postural y en cuanto a tono se refiere) y es por tanto que estos conceptos se empiezan a aplicar a los deportistas no profesionales.

*Mi consejo es: sigue trabajando en esta línea y sigue repitiendo los ejercicios. A estas alturas, si has realizado las sesiones varias veces, te habrás dado cuenta que habrás mejorado notablemente y esto se puede ver en las anotaciones que habrás realizado.*

*Finalmente y no por ello menos importante, es más, todo lo contrario, nunca debemos realizar ningún ejercicio con **dolor**. Al no ser sesiones presenciales, haré más hincapié del habitual para explicar las posiciones y puntos clave a tener en cuenta.*

- 1) Calentamiento
- 2) Equilibrio Unipodal (carrera)

En este ejercicio unipodal iremos trabajando exclusivamente el plano sagital, es por ello que alternamos posición 1,2 y 4 en el siguiente orden: 4,1 y 2 y aguantaremos en 4 unos segundos.

- 3) Equilibrio Unipodal dinámico alterno

Este ejercicio es una evolución del anterior, en el que intentaremos trabajar el equilibrio a partir del cambio de punto de apoyo. La dinámica es sencilla; partimos de la secuencia anterior y una vez que estamos estables, en vez de volver a 1 pisamos en el suelo y levantamos la pierna contraria en 4. Posteriormente 1,2 y aguantamos en posición 4 y apoyamos en el suelo. La clave del ejercicio es levantar lo más rápidamente posible la otra pierna.

*¡No te preocupes si no te sale al principio!*

4) Silla espartana con brazos elevados

Realizaremos la silla espartana y aprovecharemos para colocar los brazos estirados hacia arriba.

Realizaremos 3 rondas con descanso de 1 minuto entre ronda

5) Insecto muerto

Realizaremos la posición de insecto muerto. Colocaremos brazos perpendiculares al suelo, cada vez que cogemos aire echaremos los brazos hacia atrás y cuando soltemos el aire vuelven a la posición inicial (10 respiraciones)

Realizaremos 2 rondas

6) Insecto muerto con brazos atrás

Como su propio nombre indica, nos colocaremos en la posición de insecto muerto. Una vez en esta posición deberemos elevar los brazos y echarlos hacia atrás sin apoyar en el suelo.

Podemos focalizar y aumentar la dificultad acompañando la ejecución con la respiración. Tenemos que imaginar que cuando cogemos aire hinchamos costillas y cuando soltamos el aire apretamos costillas y abdomen. En este caso realizaremos 10 respiraciones

Realizaremos 2 rondas

7) Plancha con pies elevados

Como su propio nombre indica, realizaremos unas planchas con los pies elevados, nuestro cuerpo debería formar una L perfecta. Para ello, los brazos deberán estar totalmente estirados de manera perpendicular al suelo y con la anchura de nuestras caderas (que es la anchura de los hombros también). Tronco totalmente elevado y en tensión, abdomen apretado, piernas y espalda paralelas al suelo.

Podemos colocar las piernas sobre una mesa baja, silla, libros, rollos de papel higiénico, etc... las claves son tener el cuerpo y las piernas totalmente paralelos al suelo y los brazos totalmente extendidos (intentando alejar los hombros todo lo posible el suelo)

5 rondas al fallo. No hay tiempo máximo de descanso.

8) Estiramientos