

1



2



3



4



9



## CIRCUIT TRAINING: BANDAS ELÁSTICAS

**Estaciones:** 9

**Series:** 2-3

**Repeticións:** 10-15

**Execución:** Lenta. Espirando na contracción, inspirando na relaxación.

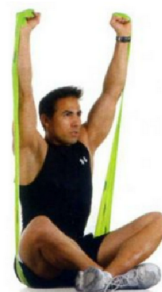
**Recuperación:** O tempo que lle leva facer o exercicio á parella.

**Metodoloxía:** Ensino recíproco por parellas.

5



8



7



6

**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuito/ Bandas elásticas

1



## CURL DE BÍCEPS:

De pe, cunha perna adiantada e pisando a banda elástica, realizamos flexo extensión de cóvados.

OLLO!!!:

➔ Os cóvados permanecen pegados ó tronco por diante.

Espiramos na flexión, inspiramos na extensión.

**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuito/ Bandas elásticas

2



## SENTADILLA:

**PI:** Xeonllos flexionados 90°, suxetamos a banda graduando a tensión que precisemos xunto as cadeiras.

**PF:** Extendemos as pernas sen separar as mans das cadeiras.

## OLLO!:

→ Os xeonllos NON deben estar por diante dos pes.

→ **Abdomen activo**, embigo dentro, columna longa, ombros lonxe das orellas. Non debe haber tensión lumbar.

Inspiramos na flexión, expiramos na extensión.

**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuito/ Bandas elásticas

3



## PECK DECK:

**PI:** Goma por detrás dos ombros, brazos sen hiperextensión, pernas abertas algo máis que a anchura das cadeiras.

**PF:** Xuntamos (aducimos) brazos por diante como se déramos un abrazo.

## OLLO!:

➔ Debemos manter as costas dereitas, sen afundir o peito nen desprazar os ombros cara a diante

Espiramos na aducción, inspiramos na abducción.

**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuito/ Bandas elásticas

4



## EXTENSIONES DE TRÍCEPS:

**PI:** Sujetamos a goma cos codos en flexión, cos brazos horizontais ó chan, pernas abertas algo máis que a anchura das cadeiras.

**PF:** Extendemos os brazos mantendo as monecas aliñadas ós brazos.

### OLLO!:

➔ **Abdomen activo**, embigo dentro, columna longa e sen balanceos.

Inspiramos na flexión, espiramos na extensión.

**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuito/ Bandas elásticas

5

## ELEVACIÓN DE CADEIRA:

**PI:** Suxeitamos a goma contra o chan por enriba das cadeiras, pes paralelos a anchura das mesmas e a pelve neutra, mantendo a curvatura lumbar de maneira natural (posición neutra da columna lumbar).

**PF:** Elevamos a cadeira en retroversión pélvica despegando vértebra a vértebra primeiro a zona lumbar e logo a dorsal.

### OLLO!:

- **Aplastamos a zona lumbar** contra o chan (retroversión pélvica) antes de comezar a elevación.
- As mans, os ombros e os pes pegados ó chan



**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuito/ Bandas elásticas

flexión.

na

6



## JALÓN POSTERIOR:

**PI:** Goma por enriba da cabeza, brazos sen hiperextensión, pernas abertas algo máis que a anchura das cadeiras.

**PF:** Separamos brazos (aducción) pasando a banda por detrás das costas.

### OLLO!:

➔ **Abdomen activo**, embigo dentro, columna longa, ombros lonxe das orellas.

➔ Jalamos tirando os cónbados cara abaixo e atrás implicando á musculatura posterior das costas.

Espiramos na aducción, inspiramos na abducción.

**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuíto/ Bandas elásticas

7



## **PRESS HOMBROS:**

**PI:** Sentado sobre a metade do tensor collendo unha punta en cada man e apoiando estas sobre os ombros.

**PF:** Extensións e flexións de ombros e brazos.

### **OLLO!:**

- ➔ **Abdomen activo**, embigo dentro, columna longa, ombros lonxe das orellas.
- ➔ Se non somos quen de manter as costas rectas, doblar as pernas sen cruzalas ou sentarse sobre unha colchoneta dobrada.

Espiramos na flexión, inspiramos na extensión.

**CONDICIÓN FÍSICA**

**FORZA RESISTENCIA/** Circuito/ Bandas elásticas

8

## CRUNCH XIRADO:

**PI:** Un xeonllo no chan e o outro adiantado e flexionado 90°. Collemos o tensor suxeito ás espaldeiras por enriba da nosa cabeza coas dúas mans e os brazos estirados.



**PF:** Flexionamos o tronco e os brazos xirándoo lateralmente cara ó xeonllo adiantado.

### OLLO!:

- O movement non debe partir dos brazos, senón da flexión con xiro do tronco sobre a pelve.
- O xeonllo en flexión debe permanecer enriba do nocello e non adiantar nunca a punta do pe.

Espiramos na flexión, inspiramos na extensión.

**CONDICIÓN FÍSICA**

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Bandas elásticas



## APERTURAS CRUZADAS DE PAXARO:

**PI:** De pe pisando a metade do tensor, pes paralelos á anchura das cadeiras suxeitando o tensor cruzado por diante das cadeiras.

**PF:** Elevación lateral ata a horizontal.

### OLLO!:

➔ **Abdomen activo**, embigo dentro, columna longa, ombros lonxe das orellas.

Espiramos na abducción (elevación), inspiramos na aducción.