

## Programa de core 01

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces.



Sentada con las manos apoyadas atrás, realizar una basculación de la pelvis activando el transverso "metiendo tripa" al colocar la cadera en retroversión, es decir, al acercar el pubis hacia el esternón. Expulsar el aire al flexionar la columna. Repetir durante 30 segundos con movimientos lentos al ritmo de la respiración.



Llevar brazo y pierna contraria hasta la extensión completa pero lo importante es que tu zona lumbar no se separe de la superficie. Activa el transverso "metiendo tripa" y repite este ejercicio 6 veces, 3 con cada brazo. Coge aire al tener los brazos arriba y expúlsalo al extender.



Tumbada lateralmente, elevando un brazo y pierna tocar el codo con la rodilla contraria. Intenta que el tronco permanezca estático con el transverso activado. Repetir 10 a cada lado.



Muy lentamente descende tus piernas hasta casi tocar el suelo y vuelve a la posición inicial. Durante todo el recorrido de las piernas la zona lumbar siempre estará en contacto con la superficie, si de arquea la zona lumbar y se levanta del suelo, no bajes tanto las piernas. Repite solo 4 veces pero de forma lenta y controlada.



Sentada, con la espalda totalmente extendida y los brazos en cruz, realizar giros a ambos lados de los hombros manteniendo activado el transverso y la columna extendida. El truco de este ejercicio es intentar mantener una postura como si quisiéramos "crecer" hacia arriba. Repetir durante 30 segundos con giros lentos a cada lado.



Para trabajar la cadena anterior, colócate en posición de fondo pero con los antebrazos apoyados, mirate en un espejo para observar como el punto mas elevado es la zona dorsal y lumbar y no el glúteo, debes crecer hacia arriba con la espalda y mantener la posición durante unos 20-30 segundos respirando con el diafragma y no con el abdomen, recuerda que *tu tripa debe estar metida*



Apoya los pies separados y eleva la cadera hasta conseguir mantener alineados a la rodilla, cadera, columna y hombro. Repite 6 veces pero manteniendo la posición arriba durante 2 ó 3 segundos.

## Programa de core 02

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Desde posición de fondo, desplazar el cuerpo hacia delante y hacia atrás de tal forma que los hombros se adelanten y se atrasen con respecto al apoyo de las manos. Antes de comenzar este ejercicio, acuérdate de activar el transverso, "mete tripa" y siente que tu punto mas elevado sea la columna y no la cadera durante todo el movimiento.  
10 repeticiones controladas.



A cuadrupedia supina, con los apoyos separados, eleva la cadera hasta conseguir alinear rodillas, cadera y hombros. Mantén un instante esta posición y vuelve a bajar de forma controlada. Mete tripa al llegar al punto mas elevado. En este ejercicio trabajara tu cadena muscular posterior; erector de columna, glúteos e isquiotibiales.  
10 elevaciones.



Tumbate y manteniendo siempre la zona lumbar en contacto con la superficie, acerca tu codo hacia la rodilla contraria. Desciende la pierna extendida según tus niveles de fuerza, mientras mas baja se encuentre, mayor será la intensidad.  
10 repeticiones, 5 a cada lado.



Tumbada y con una pierna extendida, eleva la cadera hasta conseguir alinear el cuerpo; dos rodillas juntas y cadera alineada con rodillas y hombros. Intenta llevar la cadera en retroversión, para ello activa a los músculos profundos "metiendo tripa" e intentando corregir la curvatura lumbar.  
5 repeticiones con cada pierna

**Ejercicios de core 03 A**

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Estabiliza tu tren superior con los brazos separados en cruz o sujetando una barra o pica. Realiza giros de tus piernas a ambos lados pero sin desprender los brazos y hombros de la superficie. Comienza con pequeños giros y posteriormente, si tienes fuerza, aumenta el recorrido. Realiza 6 giros, 3 a cada lado de forma muy lenta y controlada.



A cuadrupedia supina, con los apoyos separados, eleva la cadera hasta conseguir alinear rodillas, cadera y hombros. Mantén un instante esta posición y vuelve a bajar de forma controlada. Mete tripa al llegar al punto mas elevado. En este ejercicio trabajara tu cadena muscular posterior; erector de columna, glúteos e isquiotibiales. 10 elevaciones.



Desde posición de fondo, sin mover los brazos, eleva tu espalda lo mas arriba posible de forma lenta y controlada, mantén un instante arriba y desciende de forma controlada. Es importante que pienses en elevar la cadera todo lo posible. 6 repeticiones



Colócate a cuadrupedia repartiendo el peso por igual del cuerpo entre los 4 apoyos, activa el transverso "metiendo tripa" y eleva brazo y pierna contraria hasta conseguir alinear en horizontal y paralelo al suelo; brazo, cuerpo y pierna. Debes evitar que tu zona lumbar se arquee y que bascule tu cadera, el objetivo es mover brazos y piernas sin mover el resto del cuerpo. 6 repeticiones (3 con cada)

**Ejercicios de core 03 B**

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Desde el apoyo, realizar círculos a ambos lados caminando con los pies pero sin mover el apoyo de manos. Realiza pasitos cortos. 20" o 6 desplazamientos.



A cuadrupedia supina, con los apoyos separados, eleva la cadera hasta conseguir alinear rodillas, cadera y hombros. Mantén un instante esta posición y vuelve a bajar de forma controlada. Mete tripa al llegar al punto mas elevado. En este ejercicio trabajara tu cadena muscular posterior; erector de columna, glúteos e isquiotibiales. 10 elevaciones.



Apoya tus antebrazos y sin mover tu espalda, eleva una pierna durante unos segundos. Apóyala y cambia a la otra pierna teniendo especial cuidado en no mover la columna. Realizar 6 cambios, 3 con cada pierna alternando.



Tumbada supina, con brazos y piernas separadas, eleva brazo y pierna contraria, pero evita en todo momento elevar la zona lumbar del apoyo. 6 repeticiones, 3 con cada lado.



## Ejercicios de core 03 C (con Fitness-ball)

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Tumbada sobre el balón, volcando el peso ligeramente hacia delante, realizar pequeñas tijeras con las piernas. La propia presión del balón obligará a contraer la zona abdominal y el movimiento de las piernas trabajará toda la cadena muscular posterior. Realizar el movimiento durante unos 20"



Apoyar los antebrazos sobre el balón con los pies un poco separados para mayor estabilidad. Activar el transversal "metiendo tripa" y elevando la zona dorsal (no la cadera). Mantener la posición estática unos 20"



Tumbada lateral sobre el balón, activar el transversal manteniendo estático el cuerpo. Elevar el brazo lo más lejos posible. Si te falta estabilidad, puedes separar los pies. Mantener 20" a cada lado.

## Ejercicios de core 04 A (con Fitness-ball)

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Mantener el equilibrio sentada sobre el balón. Si tienes estabilidad, prueba a separar los brazos en cruz. Intenta mantenerte unos 20 segundos.



Desde la posición de fondo, apoyando los muslos sobre el balón, balancea tu cuerpo hacia delante y atrás sin mover piernas y tronco. Realizar 8 repeticiones de forma controlada.



En apoyo prono sobre el balón. Llevar brazos hacia delante y atrás con círculos amplios. Localizarás todo el trabajo de la musculatura posterior de la espalda y piernas. La presión del balón te obligará a activar la musculatura del abdomen. Realizar 8 repeticiones.



Tumbada sobre el balón realizar un Crunch con giro. Desliza tu mano sobre la pierna contraria hasta llegar a la rodilla. Separa las piernas para una mayor estabilidad. Repetir 4 a cada lado.

## Ejercicios de core 04 B (autocarga)

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Apoyando solo los talones sobre el suelo, elevar la cadera hasta conseguir alinear todo el cuerpo. Al llegar al punto más elevado, activa tu transverso (*mete tripa*) y coloca tu cadera en ligera retroversión para evitar así que tu zona lumbar se arquee en exceso.

8 repeticiones, lentas en la bajada.



Con las piernas flexionadas a 90° y sujetando las manos atrás en un punto fijo, elevar la cadera despegando progresivamente la columna de la superficie hasta conseguir alinear en la vertical al hombro, las rodillas y los tobillos.

Descender de forma progresiva evitando que la zona lumbar se despegue de la superficie al llegar al punto más bajo.

8 repeticiones controladas.



Desde cuadrupedia, activar el transverso, elevar el brazo y la pierna contraria hasta quedar paralela al suelo. Debes evitar el balanceo de la cadera y hombros, y el arqueamiento lumbar excesivo. Mantén esta posición durante unos 2 segundos y cambia al otro lado.

4 repeticiones, 2 a cada lado.



En apoyo prono de antebrazos, eliminar un apoyo de brazo, mantener unos segundos y cambiar al otro brazo. El objetivo es mantener estable la cintura escapular todo lo posible.

Realizar dos cambios a cada lado.

## Ejercicios de core 05 A (con Fitness-ball)

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



En apoyo prono sobre el balón, eleva tu cadera todo lo posible. Intenta que tus hombros siempre estén sobre el apoyo de las manos y el descenso que sea muy controlado. Realiza 8 repeticiones de forma controlada expulsando el aire al flexionar la cadera.



Sujeta una carga, balón, mancuerna o disco en tus manos y desde la vertical lleva tus brazos hacia abajo y hacia delante bien lejos. Tanto al descender como sobre todo al subir, intenta llevar la espalda recta y extendida. Repite 8 veces.



Tumbada con los talones sobre el balón, eleva cadera y columna hasta alinear todo el cuerpo manteniendo la musculatura profunda del abdomen activada. Aprovecha la subida para soltar todo el aire. Realiza 8 repeticiones.



## Ejercicios de core 05 B (autocarga)

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Desde posición prono con los antebrazos apoyados, eleva de forma alternativa brazos y piernas quedándose en tres apoyos. Es importante que realices los cambios de apoyos sin mover tu espalda, imagina que tienes objetos colocados sobre tu espalda y no pueden caer. Realiza 8 repeticiones alternando con todos los segmentos.



Sujeta un tensor entre el pie y la mano contraria, realiza una extensión hasta la horizontal pero sin despegar la zona lumbar de la superficie. Realiza 4 repeticiones con cada lado.



Desde apoyo prono, con una pierna libre, desplaza el cuerpo hacia delante y atrás acompañado con una flexión y extensión total de rodilla. Intenta llevar la pierna libre desde lo más atrás posible, hasta conseguir adelantar la rodilla flexionada todo lo posible. Realiza 4 repeticiones con cada pierna.

## Ejercicios de core 06 A (con Bosu)

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.



Sentada sobre el bosu invertido y con los pies elevados, mantener el equilibrio. Los músculos del tronco, anteriores y posteriores realizan un trabajo intenso y propioceptivo. Si dominas el ejercicio puedes probar con los brazos al lado y arriba. Mantenlo durante 30 segundos.



Desde el apoyo prono, eleva las piernas de forma alternativa. Intenta mover lo menos posible tu espalda y el bosu. El objetivo es mantener la superficie plana del bosu siempre paralela al suelo. 4 cambios de pierna de forma lenta y controlada.



Eleva la cadera lo mas empujando con los talones, mantén la posición arriba unos segundos y desciende de forma controlada. Realiza 8 repeticiones quedándote arriba de forma estática en la última durante unos segundos.

**Ejercicios de core 06 B.**

Realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación.

Comenzaremos a realizar algunos ejercicios **de pie**, en este programa comenzamos utilizando una banda elástica, posteriormente pasaremos a manejar pesos libres con inercias.



Con una banda elástica o tensor, písalo y cruza sus extremos, eleva tus brazos al frente hasta llegar a la vertical. Debes activar a los músculos profundos del tronco para evitar arquear la columna en la fase final. Expulsa el aire al elevar los brazos. Realiza 8 repeticiones de forma controlada.



Desde el apoyo prono de antebrazos, eleva el brazo y pierna contraria intentando que tu columna se mueva lo menos posible. Realiza 4 cambios, 2 con cada mano pero de forma lenta y controlada, manteniéndolo estática la posición unos 2 segundos.



Tumbada lateral apoyando el antebrazo, mantén la posición estática durante 10 segundos, repite 4 veces alternando a cada lado.