

### (3) Push Ups

#### 1. Enseñar el movimiento

##### a. Posición inicial

- i. Manos ubicadas al ancho de los hombros
- ii. Dedos de las manos abiertos con dedos índices apuntando directamente hacia adelante y dedos pulgares apuntando hacia adentro.
- iii. Hombros sobre las manos y brazos extendidos
- iv. Cuerpo en contracción desde punta de los pies hasta los hombros
- v. Apoyo en la punta de los pies
- vi. El cuerpo forma una línea recta entre: Hombros, cadera y talones

##### b. Ejecución

- i. Descender hasta que: Mentón, pecho y caderas tocan el suelo
- ii. Antebrazos se mantienen verticales durante todo el movimiento
- iii. Los codos apuntan en un ángulo de  $45^\circ$  en relación al cuerpo
- iv. Mantener el cuerpo en contracción (La cadera se acerca lo más posible a las costillas)
- v. Empujar el cuerpo desde el suelo hacia arriba desde la cadera
- vi. Alcanzar la extensión completa de brazos

#### 2. Observar el movimiento

##### a. Puntos clave

- i. Cuerpo en contracción durante todo el movimiento
- ii. Apoyo en la punta de los pies
- iii. Codos apuntan  $45^\circ$  en relación al cuerpo
- iv. Alcanzar el suelo con: Mentón, pecho y caderas.
- v. Alcanzar la extensión completa de brazos
- vi. Antebrazos se mantienen verticales en todo momento

#### 3. Corregir el movimiento

**a. Error - El cuerpo se eleva en forma separada: torso – cadera**

- i. Ejecutar el ejercicio con las rodillas apoyadas en el suelo, siguiendo los mismos parámetros de rendimiento, haciendo énfasis en llevar la cadera lo más cerca posible a las costillas

*\*El error puede suceder por cansancio o fatiga muscular, por lo tanto también puede ser necesario un tiempo de recuperación.*