

(2) Campesinos con Tira:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Parase en medio de dos pesas rusas, discos, bidones o los elementos a cargar
- ii. Con los pies al ancho de la cadera sujetar firmemente ambos implementos
- iii. Peso en los talones y espalda recta.

b. Ejecución

- i. Manteniendo la espalda recta en todo momento levantar los implementos del suelo empujando desde el talón hasta quedar completamente erguido y los brazos extendidos.
- ii. Llevar hombros hacia atrás y activar zona media contrayendo abdomen y glúteos.
- iii. Caminar una distancia determina dando pasos cortos.
- iv. No dejar de respirar durante el desplazamiento.
- v. Una vez cubierta la distancia requerida bajar los implementos de forma controlada manteniendo espalda recta y peso en el talón

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Espalda recta y hombros atrás en todo momento
- ii. Levantar los implementos empujando desde el talón
- iii. Activación de zona media durante el acarreo.
- iv. No dejar de respirar durante el acarreo.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Espalda curva al momento de levantar los implementos

- i. Indicar al alumno que enderece la espalda antes del levantamiento, llevando hombro atrás y vista al frente.

b. Error – Inestabilidad del cuerpo durante el acarreo

- i. Indicar al alumno que active la zona media contrayendo abdomen y glúteos mientras camina pero sin dejar de respirar. Asegurarse que lleva los hombros atrás.