



(6) Lumbares:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Recostado de cúbito abdominal en el suelo.
- ii. Manos bajo el mentón y las piernas y pies extendidos con rodillas y tobillos juntos.

b. Ejecución

- i. Despegar las piernas desde la cadera y tronco del suelo.
- ii. La cabeza se levanta junto con los brazos.
- iii. Llegar a la posición más elevada posible con piernas, hombros y codos, apoyado solamente en el abdomen y contrayendo fuertemente los glúteos y los músculos de la espalda.
- iv. Descender controladamente hasta llegar a la posición inicial para ejecutar una nueva repetición

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Cuerpo completamente extendido en todo momento.
- ii. Elevación de las piernas desde el glúteo.
- iii. Levantar hombros y brazos, despegando el pecho del suelo.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Rodillas flectadas

- i. Indicar al alumno que extienda firmemente las rodillas.

b. Error – Pecho en el suelo

- i. Indicar al alumno que eleve codos y despegue el pecho del suelo.

