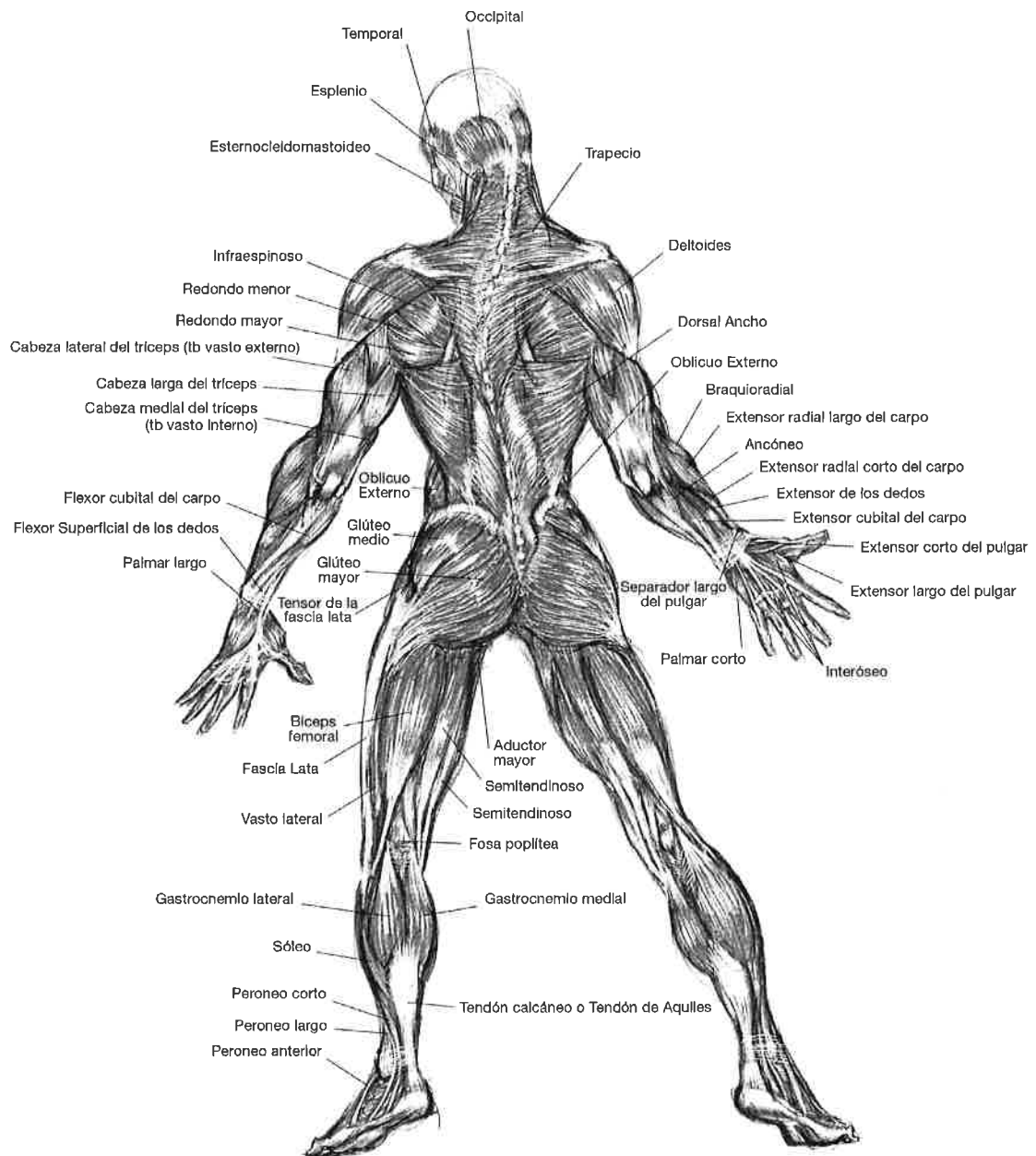


Músculos superficiales. Vista frontal.



Músculos superficiales. Vista dorsal.

Por ello se puede considerar preparatorio al trabajo en pie (mejora el rendimiento en las posiciones y movimientos en pie); o complementario (cuando según objetivos pretende optimizar o incrementar el estímulo muscular obtenido con el entrenamiento en pie).

Las posiciones fundamentales para desarrollar este tipo de trabajo son posición sentado, tendido supino, tendido prono, tendido lateral, cuadrupedia, "planchas" y "medias planchas" (o "falsas"), variaciones y combinaciones (Fotos 1 a 7).



Foto 1. Tendido supino



Foto 2. Tendido prono.



Foto 3. Tendido lateral.

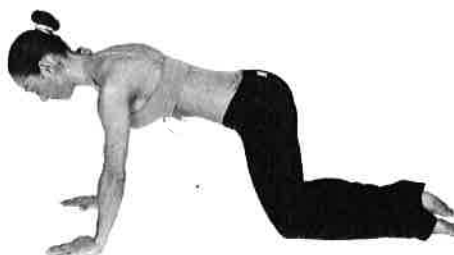


Foto 4. Cuadrupedia.



Foto 5. Plancha prono ej., estabilización frontal.



Foto 6. Media plancha prono ej.



Foto 7. Posición sentado.

Recuerda:

- *El acondicionamiento muscular funcional debería asegurar las capacidades de fuerza del músculo y sus parámetros ideales de recorrido articular.*
- *En cuanto a la fuerza se refiere, en el manual se ha distinguido entre; trabajo específico muscular abdominal y del CORE, trabajo para miembro inferior, trabajo para cintura escapular y brazos, trabajos posturales alternativos, trabajo de equilibrio e integrado con diagonales PNF.*
- *El tipo de trabajo a realizar puede ser dividido en "trabajo en suelo" y "trabajo en pie". Varía en función de características del tipo de trabajo, necesidades y objetivos.*