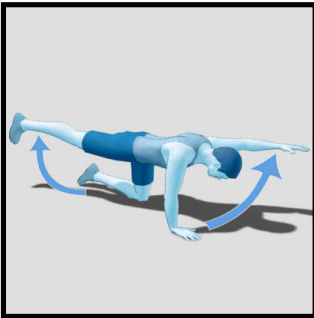




Blaise Dubois, B.Sc., P.T., RCAMT, SPD

ESTABILIZACIÓN - PLANCHAS (GAINAGE)

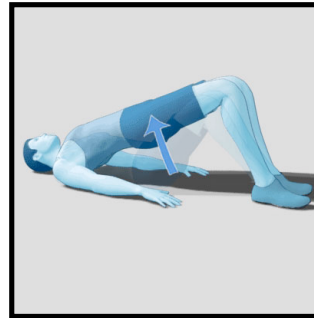
4 patas



- Posición a 4 patas
- Mantener la cadera fija y estable
- Levantar una pierna y/o el brazo opuesto
- Mantener y respirar

___ x 10s

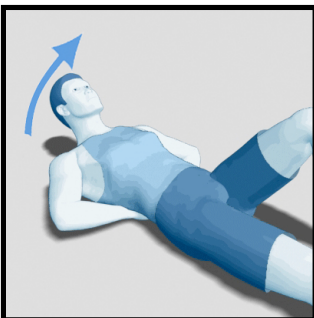
Puente



- Decúbito supino rodillas a 90°
- Levantar los glúteos manteniendo la espalda bien recta
- Levantar una pierna para una mayor dificultad
- Mantener y respirar

___ x 10s

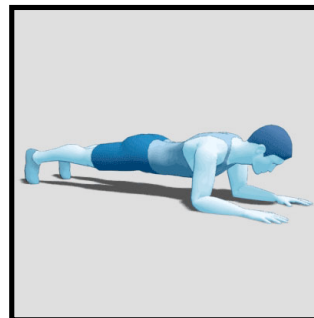
Enderezamiento sentado



- Decúbito supino, una pierna estirada y una doblada
- Poner las manos en la curva lumbar
- No aplicar presión sobre las manos
- Levantar los omóplatos
- Mantener y respirar

___ x 10s

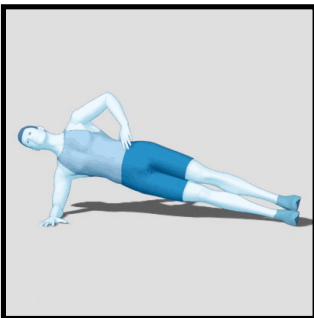
Plancha ventral



- En apoyo sobre las rodillas o los pies
- En apoyo sobre los codos
- Mantener el tronco fijo, estable y las curvas normales
- Mantener y respirar

___ x 10s

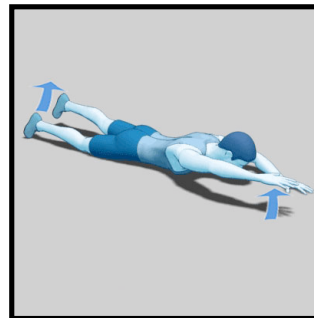
Plancha lateral



- En apoyo sobre las rodillas o los pies
- En apoyo sobre un codo
- Mantener el tronco fijo, estable y las curvas normales
- Mantener y respirar

___ x 10s

Superman



- Decúbito prono
- Mantener la cadera fija y estable
- Levantar una pierna y/o el brazo opuesto
- Mantener y respirar

___ x 10s

1x/día 2x/día 3x/día