

# Progresión en Decúbito Lateral

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

1

1

## Variable: introducir movimiento

Elevar pierna de arriba y mantenerla arriba

Elevar pierna. Desde arriba bajar y subir pierna

Movimiento de brazo en el plano frontal

La posición de decúbito lateral ya es una posición inestable por si misma

www.metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

2

2

tad

### Variable: movimiento fuera del eje del cuerpo



Movimiento adelante de brazo



Movimiento adelante y atrás de pierna de arriba

www.metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor


3

3

tad

### Variable: incorporar base inestable


Pelota entre los tobillos. Apretar pelota



Base inestable + movimiento contra resistencia

www.metodotad.com


Subir y bajar pierna de abajo. Pierna libre apoyada en pelota



Base inestable + movimiento

www.metodotad.com

Bajar y subir pierna de abajo. Pierna libre apoyada en pelota



Base inestable + movimiento

www.metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

4

4

tad

### Variable: combinar movimientos

Combinar movimiento adelante de brazo + movimiento atrás de pierna



www.metodotad.com

Combinación de movimientos + fuera del eje compensados

Combinar movimiento adelante de brazo + apretar pelota entre los tobillos



www.metodotad.com

Combinación de movimientos fuera del eje + base inestable

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor


5

5

tad

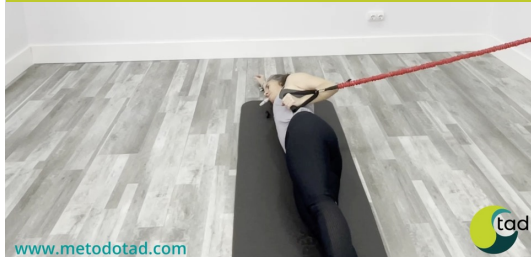
### Variable: Añadir carga

Empuje de pecho con mancuerna. Codo flexionado




www.metodotad.com

Empuje de pecho con goma. Codo flexionado



www.metodotad.com

Empuje de pecho con goma. Codo extendido



www.metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin

6

6

### Variable: quitar puntos de apoyo

<p><b>Elevar las dos piernas. Mantener posición</b></p> <p>Quitar puntos de apoyo</p> 	<p><b>Elevar las dos piernas. Movimiento adelante de brazo</b></p> <p>Quitar puntos de apoyo + movimiento fuera del eje</p> 
<p><b>Elevar las dos piernas. Subir y bajar la pierna de abajo</b></p> <p>Quitar puntos de apoyo + movimiento fuera del eje</p> 	<p><b>Elevar las dos piernas. Bajar y subir la pierna de abajo</b></p> <p>Quitar puntos de apoyo + movimiento fuera del eje</p> 

www.metodotad.com

7

### Progresión planchas laterales

<p><b>Empuje de antebrazo. Sin levantar pelvis</b></p> 	<p><b>Elevar pelvis y mantener</b></p> <p>Quitar puntos de apoyo</p> 
<p><b>Pelvis elevada. Movimiento delante de brazo</b></p> <p>Quitar puntos de apoyo + movimiento fuera del eje</p> 	<p><b>Pelvis elevada. Extender pierna de arriba con pie apoyado</b></p> <p>Quitar puntos de apoyo + alejar puntos de apoyo</p> 

www.metodotad.com

8

**Progresión planchas laterales**

**Quitar puntos de apoyo**  
Pelvis elevada. Extender pierna de arriba y elevarla

**Quitar puntos de apoyo + movimiento**  
Pelvis elevada. Bajar y subir pierna de arriba

**Quitar puntos de apoyo + base inestable + alejar puntos de apoyo**  
Pelvis elevada. Apretar pelota con pierna de arriba

**Quitar puntos de apoyo + base inestable + alejar puntos de apoyo movimiento fuera del eje**  
Pelvis elevada. Pie en pelota. Movimiento delante de brazo

copyright Transición Actividad

**Progresión planchas laterales**

**Pelvis elevada. Rodillas flexionadas. Giros de tronco**  
Quitar puntos de apoyo + movimiento con carga

**Pelvis elevada. Pierna extendida y pie apoyado. Giros de tronco**  
Quitar puntos de apoyo + alejar puntos de apoyo + movimiento con carga

**Pelvis elevada. Pierna extendida y pie elevado. Giros de tronco**  
Quitar puntos de apoyo + movimiento con carga

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso d

tad

### Progresión planchas laterales

Apoyo de antebrazo y pies



www.metodotad.com

Apoyo de mano y pies



www.metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

11

tad

### Progresión planchas laterales desde bipedestación

Plancha en pared. Sencilla/elevar y mantener pierna



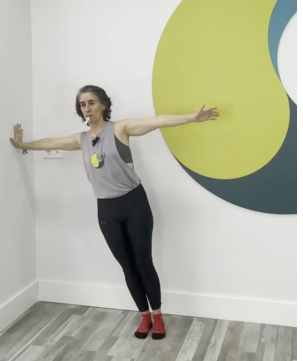
Plancha en pared. Mover pierna en el aire



Plancha en pared. Enroscamientos pies apoyados



Plancha en pared. Enroscamientos una pierna elevada

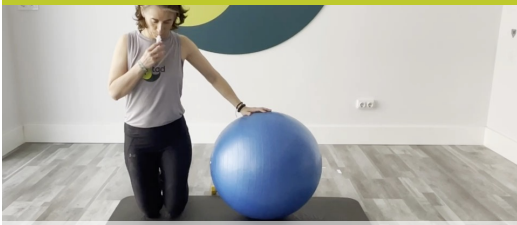


copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

12

tad

### Planchas en fitball

<p>Rodillas flexionadas. Mantener posición.</p>  <p>Base inestable</p>	<p>Rodillas flexionadas. Mover brazo adelante.</p>  <p>Base inestable + movimiento fuera del eje</p>
<p>Extender pierna de arriba con pie apoyado</p>  <p>Base inestable + alejar punto apoyo</p>	<p>Extender pierna de arriba y elevarla</p>  <p>Base inestable + quitar punto de apoyo</p>

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

13

13

tad

### Planchas en fitball

<p>Bajar y subir pierna de arriba</p>  <p>Base inestable + quitar punto de apoyo + movimiento</p>	<p>Combinar movimiento de brazo y pierna</p>  <p>Base inestable + quitar punto de apoyo + combinar movimientos</p>
<p>Pie apoyado en pelota. Apretar pelota-mantener-soltar</p>  <p>Base inestable + quitar punto de apoyo + alejar puntos de apoyo + movimiento</p>	<p>Pie apoyado en pelota. Movimiento de brazo adelante</p>  <p>Base inestable + quitar puntos de apoyo + alejar puntos de apoyo + movimiento</p>

14

14