TRABAJO DE FUERZA. MULTILANZAMIENTOS Y GOMAS ELÁSTICAS

*** Multilanzamientos**

Consisten en lanzar un balón lastrado o medicinal de entre 1 y 5 kg. Se denominan así porque permiten distintas posibilidades de trabajo, al variar las posiciones del cuerpo al lanzar el balón, o al efectuar diferentes tipos de lanzamiento.

En los lanzamientos con dos manos es aconsejable no superar los 3 kg. Con una mano, no se deben emplear artefactos de más de 1 kg. Al utilizarlos entre varios compañeros, es importante dejar espacios de separación amplios y no lanzarlos en una dirección cruzada.

Los balones medicinales también se emplean como complemento en ejercicios de desplazamiento o en diferentes formas jugadas.

Multilanzamientos: ejemplos de ejercicios individuales



Con dos manos, sobre la cabeza



Por encima de la cabeza, de espaldas



Con dos manos, desde el pecho



De frente y desde abajo

*** Ejercicios con gomas elásticas**

Permiten localizar la contracción en la mayoría de los grupos musculares. Los ejercicios se pueden realizar directamente (tensando y destensando la goma), atando la goma a un elemento fijo como una espaldera, o manteniéndola pisada en el suelo.

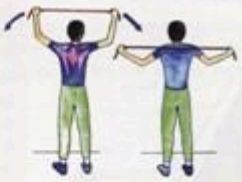


La intensidad de trabajo varía alargando o acortando la separación del tramo de goma entre los agarres. El ejercicio es más intenso cuanto más corto sea el tramo entre tus manos, o el punto de fijación y el de tiro. Debe ser tal que puedas realizar entre 8 y 12 repeticiones seguidas.

PARA APRENDER, PRACTICA. EJERCICIOS CON GOMAS ELÁSTICAS



1.Trapecio



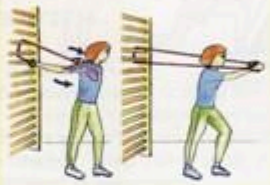
2.Trapecio



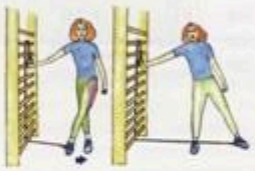
3. Deltoides



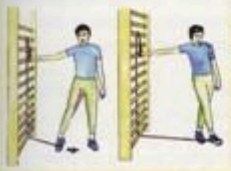
4. Dorsal ancho



5. Pectorales



6. Glúteos



7. Aductores



8. Cuádriceps



9. Bíceps



10.Tríceps

¿SABÍAS QUE...?

- Los multisaltos consisten en realizar varios saltos seguidos con una o dos piernas. Mejoran la fuerza del tren inferior, la coordinación y la velocidad de desplazamiento.
- El trabajo varía según la altura y separación entre los obstáculos. El terreno debe ser llano y no excesivamente duro. Cada tramo saltando es una serie. En una sesión se pueden realizar 3, 5 ó más series.