



DESARROLLO DE LA FUERZA LIGAS O GOMAS

En el artículo anterior nos referimos al desarrollo de la fuerza a través de ejercicios del levantamiento de pesas, ahora lo haremos utilizando **LIGAS O GOMAS**.

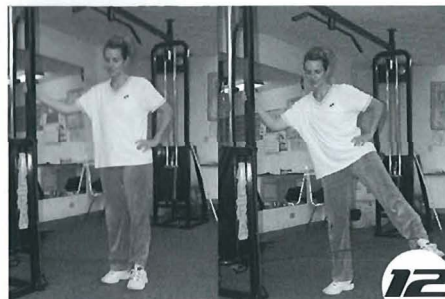
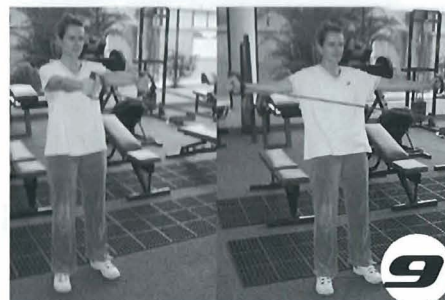
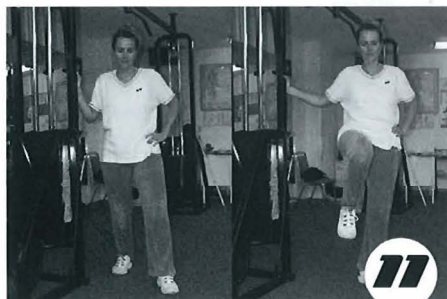
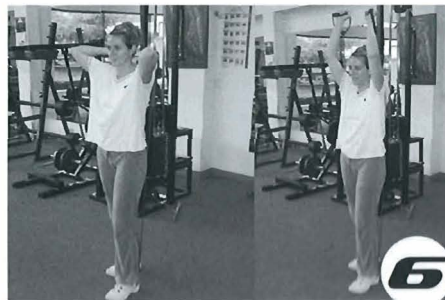
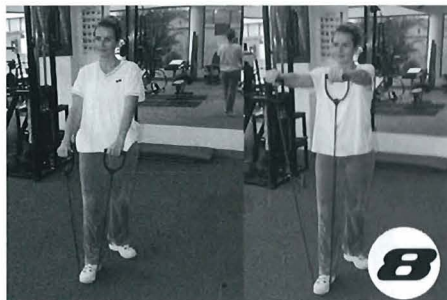
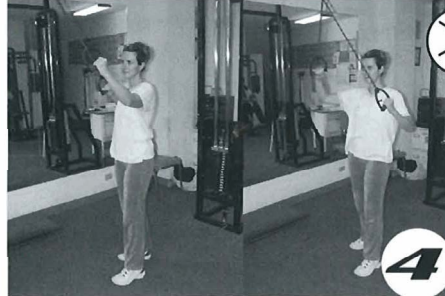
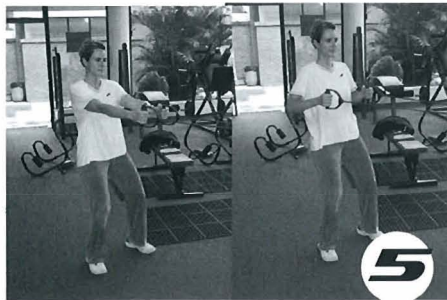
En algunos deportes como tenis, golf, squash, etc, se ha hecho muy popular la utilización de la liga o goma, ya que en primer lugar nos ayuda para el calentamiento de todas nuestras articulaciones, en segundo

lugar podemos hacer los mismos movimientos técnicos del deporte que estemos practicando, de una forma estática o en desplazamiento y en tercer lugar podemos fortalecer nuestros músculos.



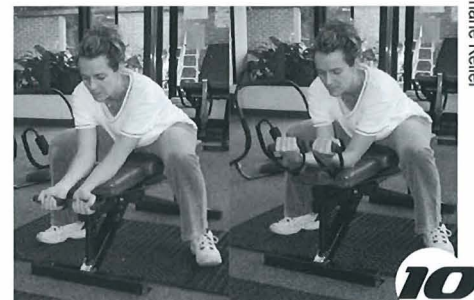
Las ligas o gomas tienen diferentes grosores que determinan la presión que ejercen sobre nuestros músculos o también por el color que presentan.

El entrenamiento con ligas se realiza a través de repeticiones, series, tiempo o en circuito.



A continuación les presentamos una serie de ejercicios que considero apropiados para su entrenamiento:

1. Fortalecimiento del servicio
2. Fortalecimiento de golpe de derecha
3. Fortalecimiento de golpe de izquierda
4. Rotadores altos
5. Remo
6. Tríceps
7. Bíceps
8. Press de hombros
9. Vuelos (laterales, anteriores, posteriores)
10. Fortalecimiento del antebrazo
11. Extensión de cadera
12. Abducción en la cadera



Ubicación: Club Alemán / Modelo: Rosemarie Keller