

1. ELEVACIÓN ALTERNA DE BRAZO Y PIERNA DE RODILLAS (3X15) 30'' DESCANSO



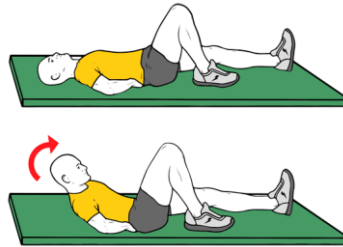
POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

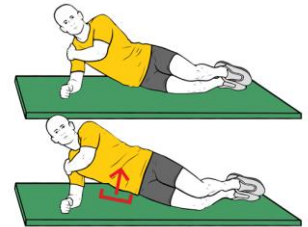
Alargue la pierna derecha hasta que quede recta mientras simultáneamente levanta y estira su brazo izquierdo. Asegúrese de que su pierna y su brazo están paralelas al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna y brazo.

2. ENCOGIMIENTOS CON MANOS EN LUMBAR (3X15) 30'' DESCANSO



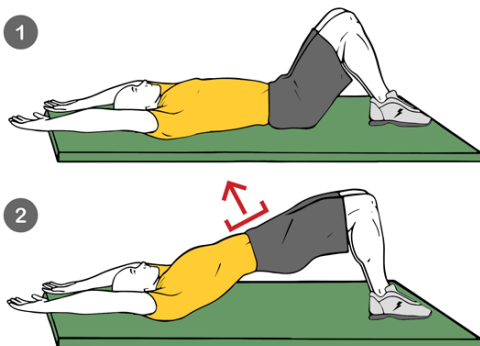
Acuéstese boca arriba y flexionamos una pierna, y la otra la mantenemos estirada. Con sus manos debajo de la zona lumbar, contraiga los abdominales inferiores y mantenga una posición neutral de la columna lumbar mientras separa la cabeza y los hombros ligeramente del suelo.

3. PLANCHA LATERAL CON APOYO DE RODILLAS (3X20'') 30'' DESCANSO



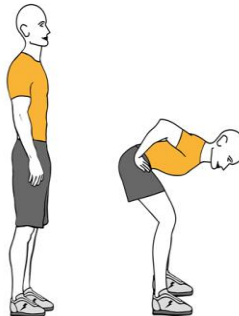
Apóyese sobre su codo con las rodillas dobladas y las caderas ligeramente flexionadas. Usa tu top mano para agarrar y estabilizar su hombro inferior (1). Contrae los abdominales inferiores como mueves tus caderas hacia adelante, levantándolas del piso hacia la tabla

4. PUENTE DE GLUTEOS BRAZOS ATRÁS (3X20) 30'' DESCANSO



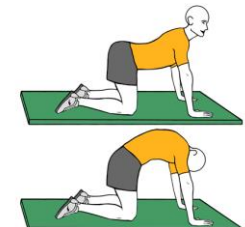
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, con una contracción de los glúteos y empujando desde los talones hacia el suelo, separamos las caderas hasta llegar a la horizontal. Durante todo momento debemos de mantener la contracción de los abdominales y lumbares.

5. FLEXIÓN DE TRONCO INCLINADO HACIA DELANTE (3X20) 30'' DESCANSO



De pie, con las piernas abiertas a la anchura de los hombros, las manos las apoyaremos en la cintura. Flexionamos el tronco hacia delante hasta dejarlo casi horizontal al suelo, iniciamos el ejercicio con una contracción de nuestros glúteos, mientras giramos nuestras caderas. La columna vertebral debe permanecer recta, y la vista la frente durante todo el ejercicio. Durante el descenso flexionaremos las rodillas ligeramente. En la posición más baja nos detenemos 10-20 seg, y volvemos lentamente a la posición inicial.

6. ESTIRAMIENTO DEL GATO (3X20) 1' DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral y deje que la cabeza baje mientras inhala. Aguante 2-3 seg. Relaje sus abdominales, extienda toda la espalda y mire hacia adelante mientras exhala.

CONSEJOS: Haz todo el ejercicio moviéndote despacio.

7. ESTIRAMIENTO LUMBAR DE RODILLAS (3X20'') 1' DESCANSO



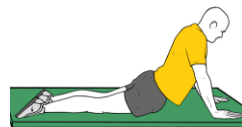
Nos arrodillamos sobre la colchoneta, estiramos los brazos adelante, apoyando las manos lo más lejos posible, y desde esa posición nos sentamos sobre nuestros talones, desde esa posición intentamos sentir el estiramiento curvando al máximo nuestra columna vertebral

8. ESTIRAMIENTO LUMBAR EN ROTACIÓN (3X20'') 30'' DESCANSO



Nos acostamos de lado, con el tronco mirando al techo o cielo, y las piernas flexionadas y con un giro lateral, las manos las mantenemos en cruz durante todo el estiramiento.

9. EXTENSIÓN DE TRONCO TUMBADO PRONO. (3X20'') 30'' DESCANSO



Tumbados boca abajo, las manos justo debajo de los hombros, realizamos una extensión de codos junto con una extensión de la columna vertebral hasta que sea posible. Bajamos y repetimos.