

EJERCICIO 1

Posición de partida: Tumbado en el suelo boca arriba, con las piernas extendidas.

Ejercicio: doblar las rodillas alternando derechas izquierda sobre el pecho.

- Con la pierna flexionada extenderla en el aire mantener unos segundos.
- Volver a posición inicial de descanso y repetir ejercicio al otro lado.

Repeticiones:

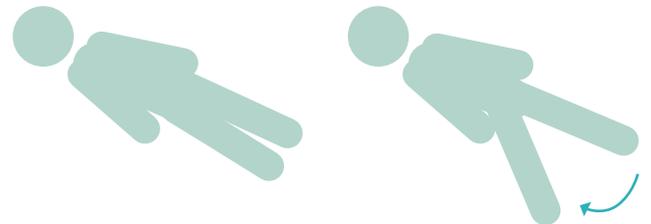


EJERCICIO 2

Posición de partida: Tumbado en el suelo boca arriba, con las piernas extendidas.

Ejercicio: sin separar la pierna del suelo abra la pierna extendida lo que más pueda, cuente 3 segundos y vuelva a la posición inicial. Alterne.

Repeticiones:

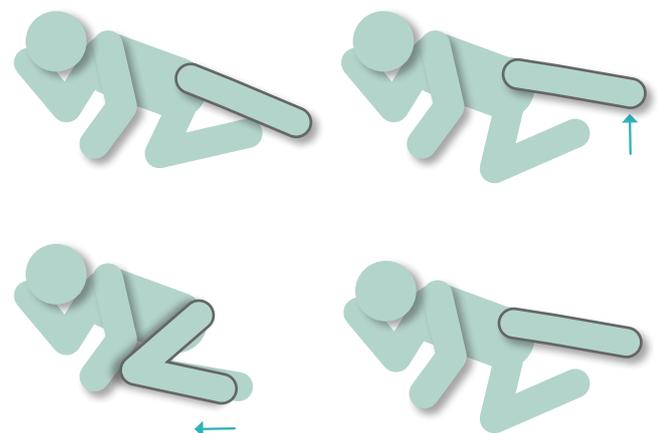


EJERCICIO 3

Posición de partida: Acostado del lado derecho. La mano derecha en la nuca y la izquierda apoyada en el suelo. La pierna superior extendida y la inferior que toca el suelo doblada.

Ejercicio: la pierna superior doblarla al pecho y posteriormente extenderla hacia atrás levantando la zona lumbar. Repetir al otro lado.

Repeticiones:



EJERCICIO 4

Posición de partida: tumbado boca arriba con una pierna extendida y otra doblada.

Ejercicio: doblar la pierna estirada llevando la rodilla al pecho, contrayendo el abdomen y estirla a la misma posición inicial levantando suavemente la zona lumbar.

Repeticiones:

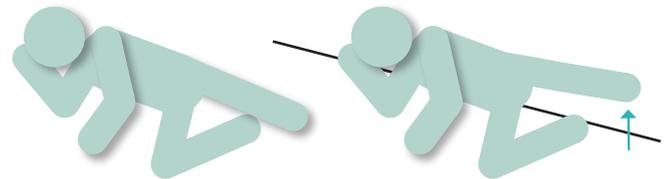


EJERCICIO 5

Posición de partida: tumbado boca arriba con una pierna extendida y otra doblada.

Ejercicio: eleve la pierna superior extendida sin girar la cadera manteniendo por 3 segundos arriba y vuelta a la posición inicial. Repita con la otra pierna.

Repeticiones:

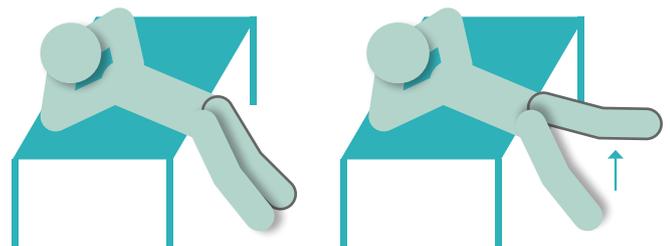


EJERCICIO 6

Posición de partida: tumbados boca abajo, atravesado en cama o mesa. Apoyando bien el pecho y brazos.

Ejercicio: con los pies apoyados en el suelo y las piernas extendidas, levante alternando piernas manteniendo unos segundos cada pierna.

Repeticiones:

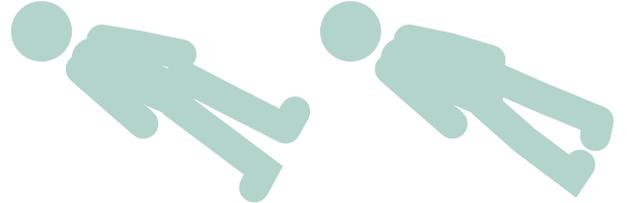


EJERCICIO 7

Posición de partida: tumbados boca arriba, piernas ligeramente abiertas.

Ejercicio: gire al mismo tiempo las piernas una vez hacia adentro y otra hacia afuera, máximo movimiento posible en cada giro.

Repeticiones:

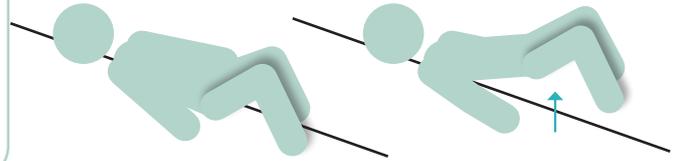


EJERCICIO 8

Posición de partida: tumbados boca arriba, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo.

Ejercicio: levantar las nalgas todo lo que es posible del suelo sin mover el apoyo de pies. Mantenga 3 segundos.

Repeticiones:

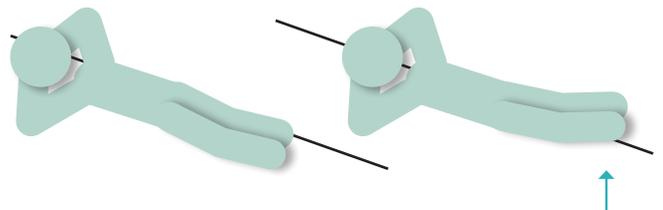


EJERCICIO 9

Posición de partida: tumbados boca abajo con manos en la frente.

Ejercicio: levantar simultáneamente ambas piernas extendidas.

Repeticiones:

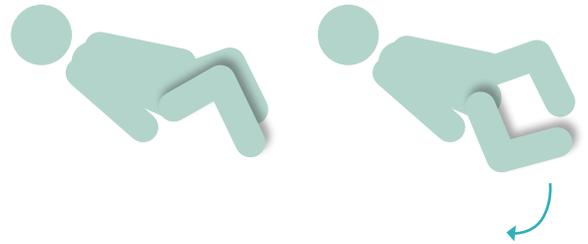


EJERCICIO 10

Posición de partida: tumbados boca arriba, rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.

Ejercicio: abrir cada pierna, bajando la rodilla a tocar el suelo, alternando cada pierna a la vez.

Repeticiones:



PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

