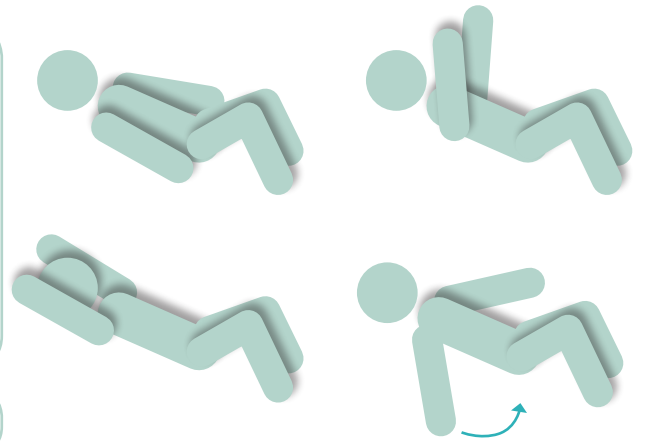


EJERCICIO 1

Posición de partida: tumbado en el suelo boca arriba, con las rodillas dobladas y los brazos extendidos.

Ejercicio: inspirando, se levantan los brazos hasta detrás de la cabeza. Espirando, vuelven los brazos a la posición inicial pasando por los lados. Se puede realizar este ejercicio con pesos de 0,5-1 Kg en cada mano.

Repeticiones:

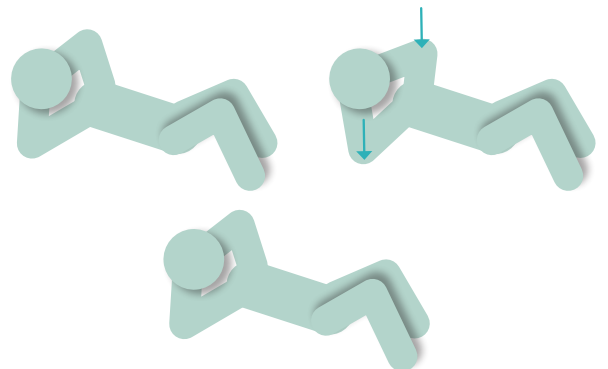


EJERCICIO 2

Posición de partida: tumbado en el suelo boca arriba, con las rodillas dobladas y los brazos detrás de la cabeza en la nuca.

Ejercicio: inspirando, se aprietan los codos contra el suelo. Después, espirando, se relaja la presión.

Repeticiones:

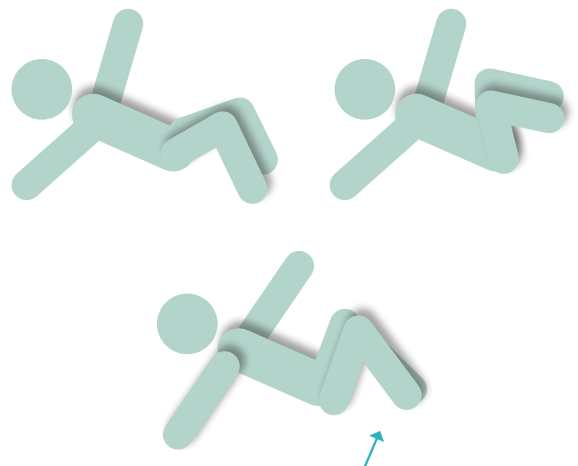


EJERCICIO 3

Posición de partida: tumbado en el suelo boca arriba, con las rodillas dobladas y los brazos extendidos.

Ejercicio: doblar las rodillas sobre el pecho, rotar las rodillas con el abdomen, llevarlas juntas y apretarlas al suelo, lo más cerca del brazo extendido, volver a posición inicial de descanso y repetir ejercicio al otro lado.

Repeticiones:

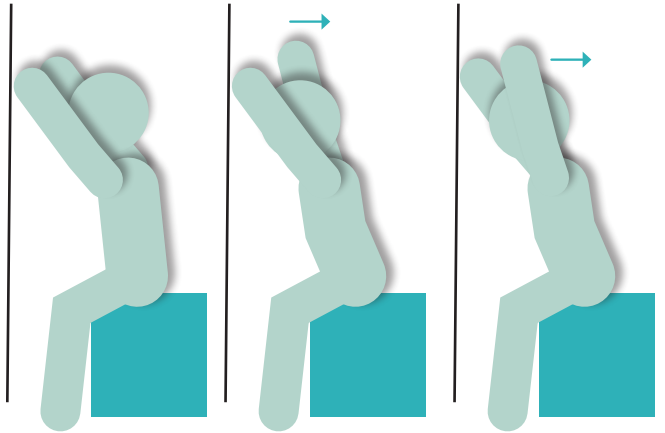


EJERCICIO 4

Posición de partida: sentados en un taburete, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en la pared.

Ejercicio: echar el pecho hacia delante. Después, conservando siempre esa posición conseguida, despegar de la pared los brazos alternativamente.

Repeticiones:

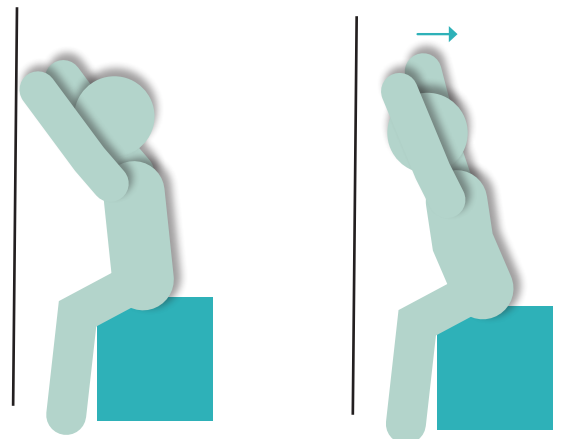


EJERCICIO 5

Posición de partida: sentados en un taburete, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en la pared.

Ejercicio: echar el pecho hacia delante. Después, conservando siempre esa posición conseguida, despegar de la pared los brazos simultáneamente.

Repeticiones:

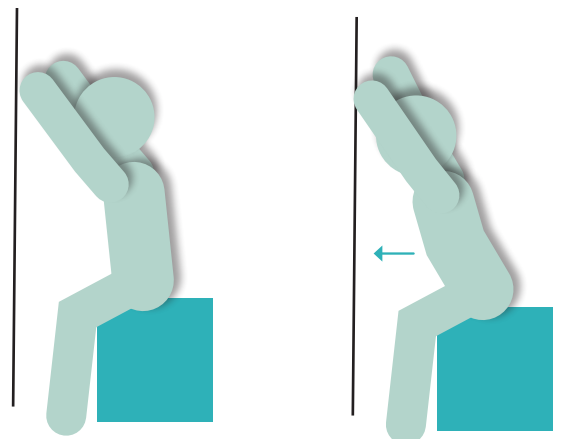


EJERCICIO 6

Posición de partida: sentados en un taburete, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en la pared.

Ejercicio: echar el pecho hacia delante en movimientos de balanceo, intentando tocar el pecho con la pared.

Repeticiones:

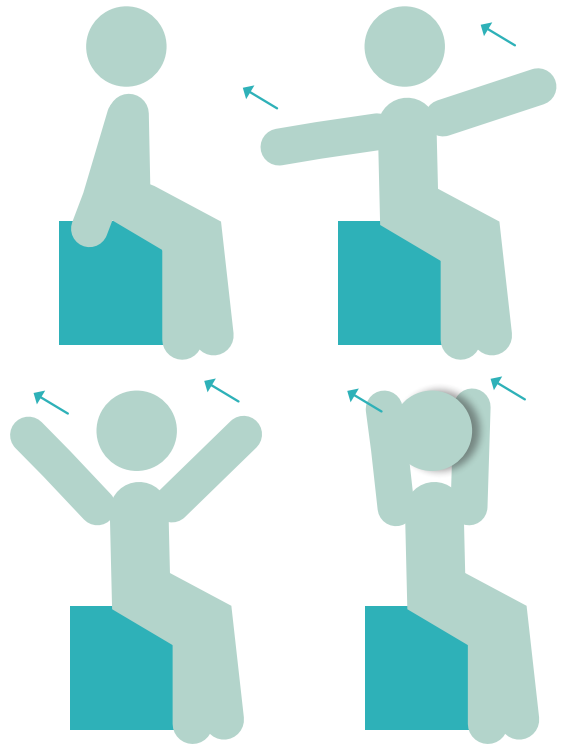


EJERCICIO 7

Posición de partida: sentado en un taburete, los pies mirando hacia delante, la espalda recta.

Ejercicio: levantar los brazos hasta la altura de los hombros. En ese momento desplazar hacia atrás enérgicamente los brazos extendidos tres veces. Repetir mismo ejercicio con los brazos a 45° entre la altura de los hombros y la vertical y finalmente con los brazos en posición vertical.

Repeticiones:

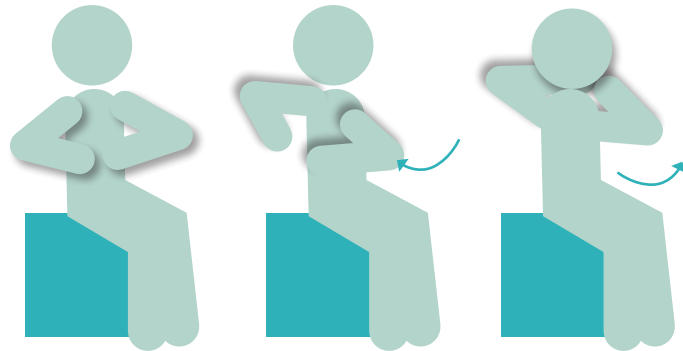


EJERCICIO 8

Posición de partida: sentado en un taburete, los pies mirando hacia delante, la espalda recta. Los brazos levantados lateralmente de tal manera que se toquen los pulgares.

Ejercicio: girar enérgicamente el tronco desplazando el codo hacia atrás, pero sin que se separen los pulgares.

Repeticiones:



EJERCICIO 9

Posición de partida: sentado en un taburete, los pies separados unos 50 cm, la espalda recta. Los brazos levantados con las manos en la nuca.

Ejercicio: girar el tronco alternativamente a derecha e izquierda.

Repeticiones:



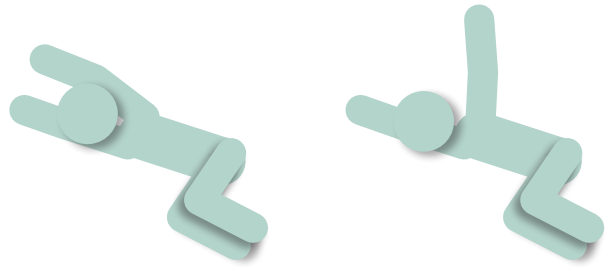
*Ejercicios 4, 5, 6, 7, 8 y 9 pensados para personas que no pueden ponerse a gatas.

EJERCICIO 10

Posición de partida: acostado del lado derecho, las rodillas dobladas, la mano derecha en la nuca, la mano izquierda apoyada en la rodilla izquierda.

Ejercicio: levantar el brazo izquierdo verticalmente inspirando, girar el tronco hacia atrás hasta que la mano izquierda toque el suelo, después volver a la posición de partida espirando. Realizar el mismo ejercicio del otro lado.

Repeticiones:

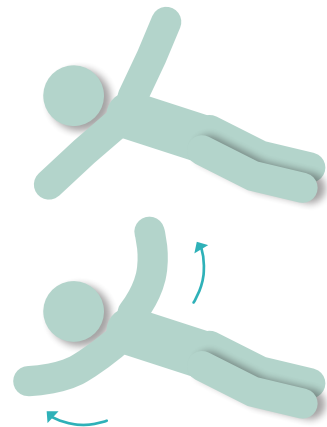


EJERCICIO 11

Posición de partida: tumbados boca abajo, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y la frente apoyada en el suelo (si tienes dificultades, puede ponerse una almohada pequeña debajo del vientre)

Ejercicio: levantar los brazos extendidos sin levantar la cabeza.

Repeticiones:

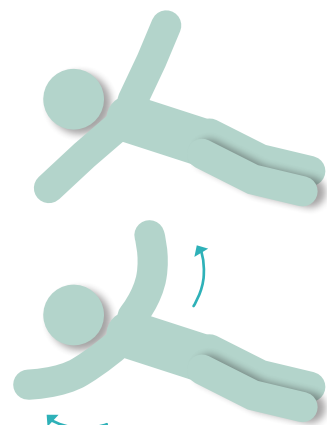


EJERCICIO 11

Posición de partida: tumbados boca abajo, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y la frente apoyada en el suelo (si tienes dificultades, puede ponerse una almohada pequeña debajo del vientre)

Ejercicio: levantar los brazos extendidos sin levantar la cabeza.

Repeticiones:

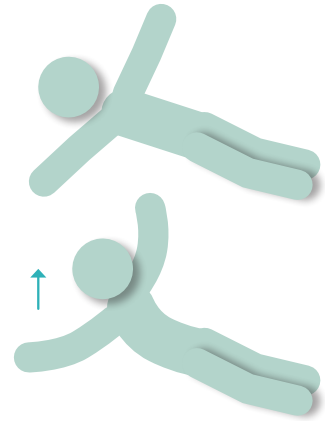


EJERCICIO 12

Posición de partida: tumbado en el suelo boca abajo, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y la frente apoyada en el suelo (si tienes dificultades, puede ponerse una almohada pequeña debajo del vientre)

Ejercicio: levantar los brazos y el busto simultáneamente.

Repeticiones:

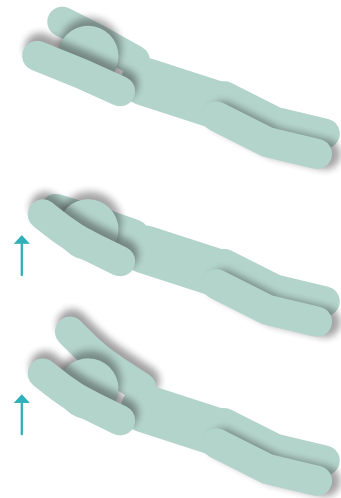


EJERCICIO 13

Posición de partida: tumbado en el suelo boca abajo, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y la frente apoyada en el suelo.

Ejercicio: levantar alternativamente los brazos extendidos sin levantar la cabeza.

Repeticiones:

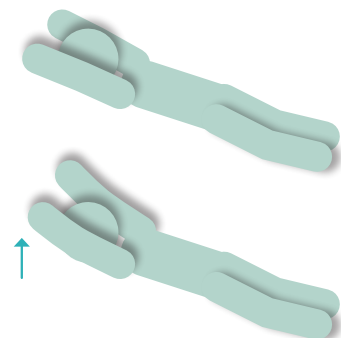


EJERCICIO 14

Posición de partida: tumbado en el suelo boca abajo, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y la frente apoyada en el suelo.

Ejercicio: levantar simultáneamente los brazos extendidos sin levantar la cabeza.

Repeticiones:

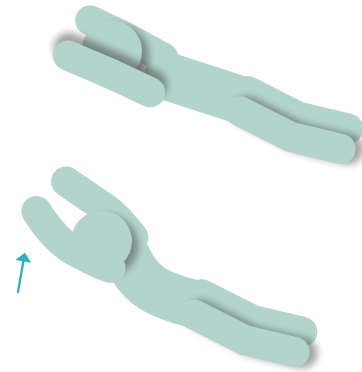


EJERCICIO 15

Posición de partida: tumbado en el suelo boca abajo, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y la frente apoyada en el suelo.

Ejercicio: levantar simultáneamente los brazos extendidos y la parte alta del busto.

Repeticiones:

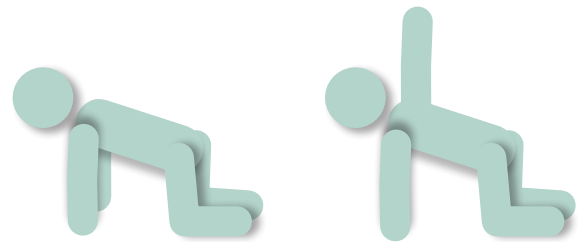


EJERCICIO 16

Posición de partida: a gatas, la espalda plana, los muslos y los brazos en posición vertical.

Ejercicio: levantar cabeza y leigeramente el pecho, con las manos siempre en frente.

Repeticiones:

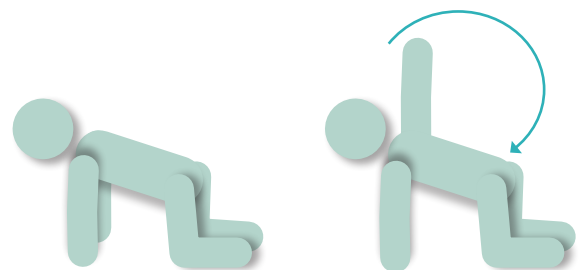


EJERCICIO 17

Posición de partida: a gatas, la espalda plana, los muslos y los brazos en posición vertical.

Ejercicio: levantar el brazo derecho extendido, dibujar un círculo hacia delante y después hacia atrás, siguiéndolo con la mirada. Repetir con el brazo izquierdo posteriormente.

Repeticiones:

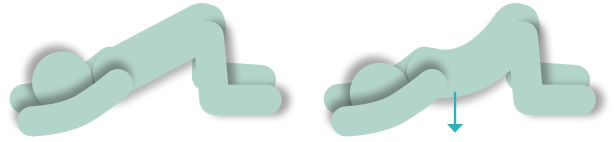


EJERCICIO 18

Posición de partida: a gatas, posición como para deslizarse, con los brazos extendidos hacia delante.

Ejercicio: balancear el tronco (como para tocarse el pecho con el suelo) varias veces. Volver a la posición inicial y descansar antes de volver a repetirlo.

Repeticiones:

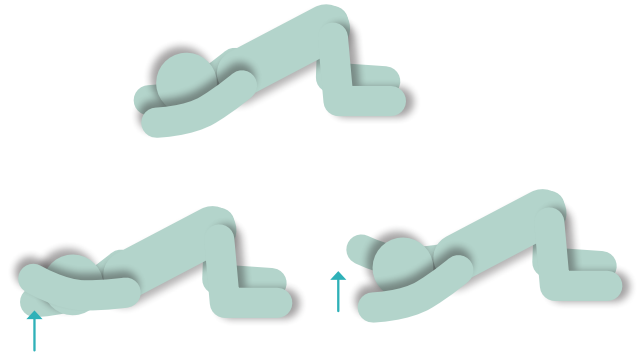


EJERCICIO 19

Posición de partida: a gatas, posición como para deslizarse, con los brazos extendidos hacia delante.

Ejercicio: levantar alternativamente cada brazo, sin mover el tronco ni el busto.

Repeticiones:



PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

