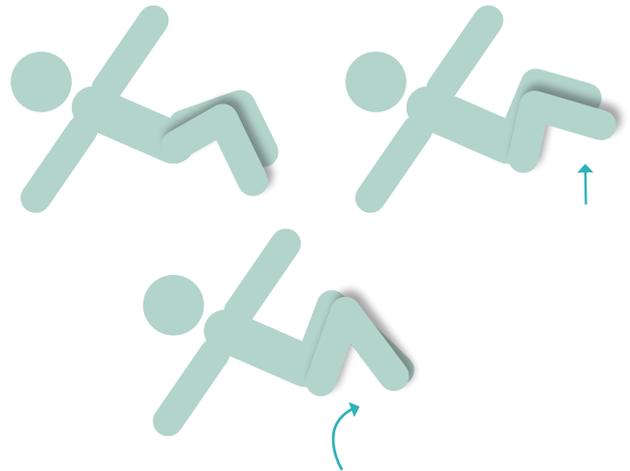


### EJERCICIO 1

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

**Ejercicio:** doblar las rodillas sobre el pecho, ortar 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 2

**Posición de partida:** sentado con las rodillas dobladas y los brazos estirados hacia delante.

**Ejercicio:** encorvar la espalda y luego estirla al máximo sin perder el equilibrio.

Repeticiones:

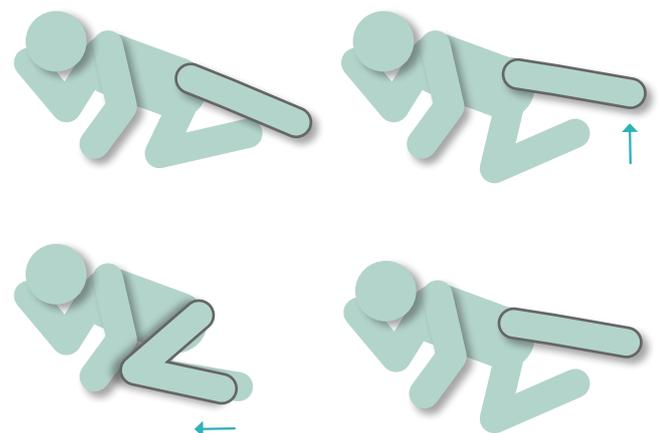


### EJERCICIO 3

**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:

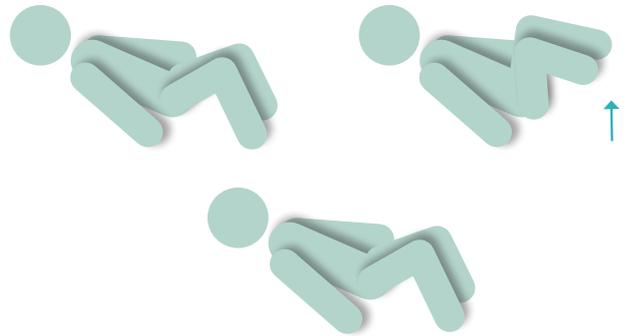


## EJERCICIO 5

**Posición de partida:** tumbado boca arriba con las piernas dobladas.

**Ejercicio:** lleva ambas rodillas al pecho y volver a la posición inicial, levantando suavemente la zona lumbar.

Repeticiones:

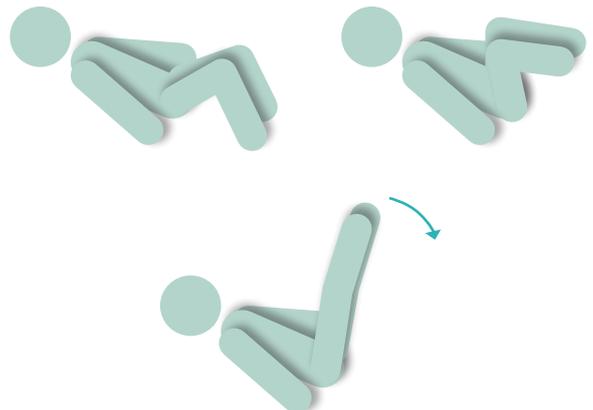


## EJERCICIO 6

**Posición de partida:** tumbados boca arriba con las piernas dobladas.

**Ejercicio:** llevar ambas rodillas al pecho y desde allí levantar los pies en posición vertical. Posteriormente volver a las rodillas al pecho. Repeticiones y finalizar en la posición de partida.

Repeticiones:

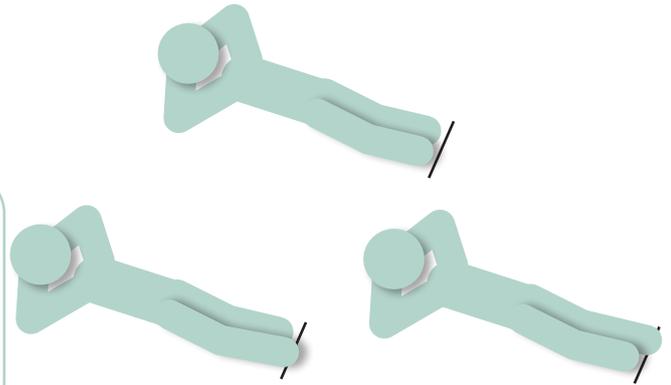


## EJERCICIO 7

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

**Ejercicio:** alargar la pierna (como para alejar algo el pie). Luego acortar algo la pierna, sin doblar la rodilla.

**Repeticiones:**

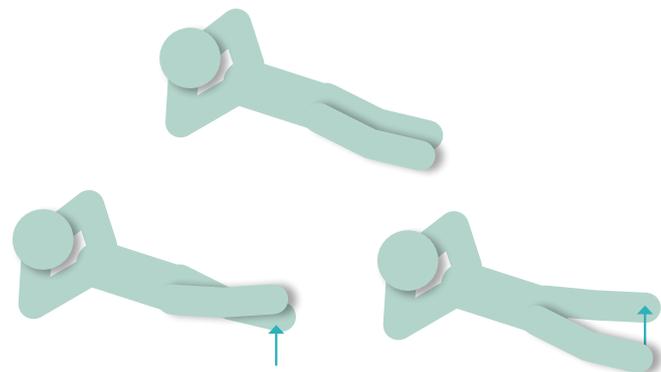


## EJERCICIO 8

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

**Ejercicio:** levantar alternativamente las piernas extendidas.

**Repeticiones:**

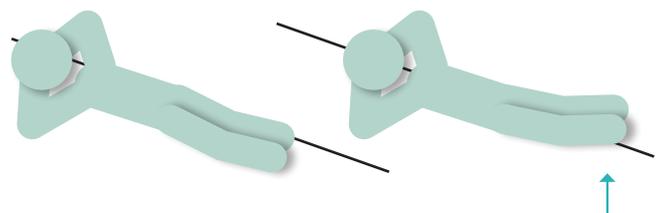


## EJERCICIO 9

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

**Ejercicio:** levantar simultáneamente ambas piernas extendidas.

**Repeticiones:**

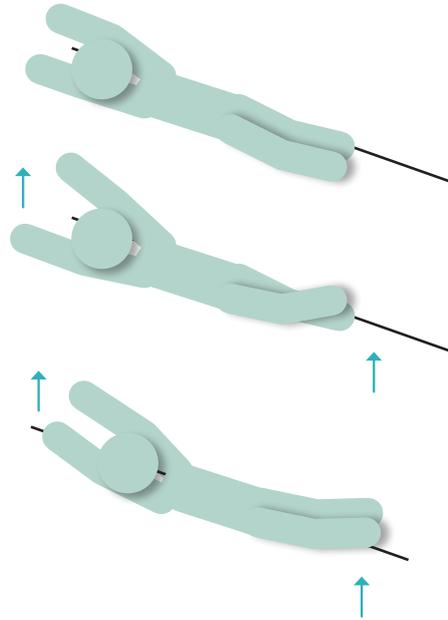


### EJERCICIO 10

**Posición de partida:** tumbados boca abajo y brazos extendidos.

**Ejercicio:** levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.

Repeticiones:

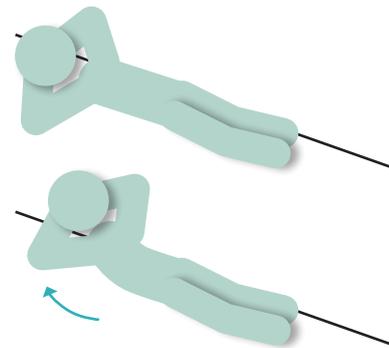


### EJERCICIO 11

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

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

Repeticiones:



### PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

