



### Tuck and extend

While on all fours, extend your left leg and right arm. Tense your stomach and buttocks. Hold this position. Now perform the counter-movement by pulling the right elbow to the knee underneath the body. Hold this position. Now move back to the stretched out position. Change sides after 5 repetitions.

### Flexión y estiramiento

Con las manos y rodillas apoyadas, extienda su pierna izquierda y su brazo derecho. Tense el estómago y los glúteos. Mantenga esta posición. Ahora haga un movimiento opuesto jalando el codo derecho hacia la rodilla por debajo del cuerpo. Mantenga esta posición. Ahora muévase de regreso a la posición de estiramiento. Cambie de lado después de 5 repeticiones.



### Pelvis lift

Lie on your back and place your arms next to you. Your feet should be parallel to one another and shoulder-width apart. Now point your toes upwards and shift your body weight onto your heels. Now lift your pelvis up. Upper body and thighs form a straight line. Without letting your buttocks rest on the floor, make slow and controlled up and down movements.

### Elevación de pelvis

Recuéstese de espalda y coloque sus brazos a su lado. Sus pies deben quedar paralelos entre sí y separados a la altura de los hombros. Ahora levante los pulgares hacia arriba y pase el peso corporal a los talones. Ahora levante su pelvis. La parte superior del cuerpo y los muslos deben formar una línea recta. Sin dejar que los glúteos se apoyen en el suelo, haga movimientos lentos y controlados hacia arriba y abajo.



### Abdominal press

While lying on your back bend your legs at a 90 degree angle. Your hands support the cervical spine. Lift your upper body slowly and without swinging. Hold this position for a few seconds. Then slowly lower your body. Repeat this exercise 3 times with 10 repetitions each.

### Plancha abdominal

Recostado sobre su espalda doble sus piernas a un ángulo de 90 grados. Coloque sus manos para que sostengan la columna cervical. Levante la parte superior del cuerpo lentamente y sin columpiarse. Mantenga esta posición por unos segundos. Luego lentamente baje su cuerpo. Repita este ejercicio 3 veces con 10 repeticiones cada vez.



### Torso lift

Lie on your stomach and bend your arms. Now slightly lift your torso and feet while looking at the floor. Hold this position for approx. 10 seconds before lowering your arms and feet. Place a towel underneath your stomach to avoid a hollow back.

### Elevación de torso

Apóyese sobre su estómago y doble sus brazos. Ahora eleve ligeramente el torso y los pies mientras mira hacia el suelo. Mantenga esta posición por aprox. 10 segundos antes de bajar sus brazos y pies. Coloque una toalla debajo de su estómago para evitar curvar la espalda hacia atrás.

### Frontal thigh stretches

Lie on your side and either place your head on the mat or support it with an extended arm. Either extend the lower leg or hold it at a slight angle. Tense stomach and buttocks, grasp the upper leg by the ankle and pull it back. Hold this position for at least 10 seconds and then change sides.



### Estiramientos de muslos frontales

Acuéstese de costado y coloque su cabeza sobre la colchoneta o sosténgala con un brazo extendido. Extienda la pierna inferior o sosténgala a un ángulo leve. Tense el estómago y los glúteos, tome la pierna superior del tobillo y jálela hacia atrás. Mantenga esta posición por al menos 10 segundos y luego cambie de lado.