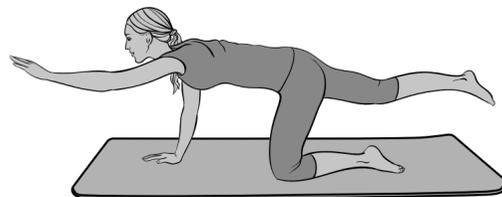


ESTERILLA DE FITNESS

Prestar atención a aliviar las pausas entre las series y no se olvide que la inhalación y la exhalación normal.



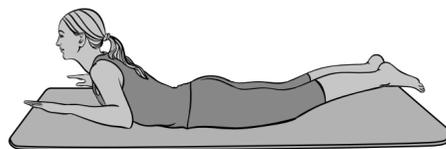
Estiramiento de espalda con contra movimiento

Colóquese de rodillas y apoyando las manos en el suelo. A continuación, estire la pierna izquierda y el brazo derecho. Cree tensión en el cuerpo contrayendo el abdomen y los glúteos.

Mantenga esta posición.

Realice ahora el contramovimiento arrastrando el codo derecho por debajo del cuerpo hacia la rodilla izquierda. Mantenga esta posición. Vuelva a cambiar a la posición de estiramiento. Repita el ejercicio 5 veces y realícelo con el otro lado.

Realizar el ejercicio de cuatro veces.



Ejercicios para elevar el tronco

Colóquese boca abajo y doble los brazos en forma de «U». Eleve el tronco y los pies ligeramente manteniendo la mirada hacia el suelo.

Mantenga esta posición durante unos 10 segundos y vuelva a bajar los brazos y los pies.

Coloque una toalla debajo del abdomen para evitar sufrir una lordosis. Repetir el ejercicio dependiendo de las sintiendo varias veces.



Ejercicios para el levantamiento del suelo pélvico

Colóquese boca arriba con los brazos paralelos al cuerpo. Coloque los pies paralelos entre sí y al nivel de la anchura de los hombros. Tire de las puntas de los pies ligeramente hacia arriba y descargue su peso hacia los talones. Eleve ahora la pelvis. El tronco y el muslo forman una línea. Realice movimientos lentos y homogéneos hacia arriba y hacia abajo sin llegar a apoyar los glúteos en el suelo.

Realizar el ejercicio 4 veces con 10 repeticiones.

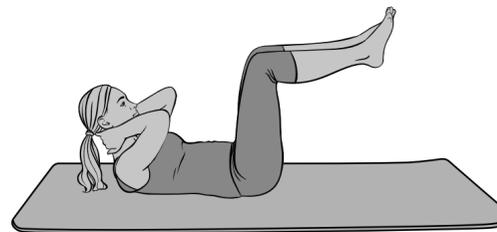


Extensión de la parte frontal del muslo

Tiéndase de lado y apoye la cabeza sobre la esterilla o sobre otro apoyo.

Puede tener la pantorrilla estirada o ligeramente doblada. Contraiga el abdomen y los glúteos, rodee el muslo agarrándose por el tobillo y tire hacia atrás.

Mantenga esta posición durante al menos 10 segundos y, después, cambie de lado.



Ejercicios para reforzar las abdominales

Colóquese boca arriba y doble ambas piernas formando un ángulo de 90 grados. Las manos deben sujetar la columna vertebral cervical. Eleve el tronco lentamente sin realizar impulsos bruscos.

Mantenga esta posición durante unos segundos.

A continuación, vuelva a bajar el cuerpo lentamente. Repita el ejercicio 4 veces y realice 10 series.

Realizar el ejercicio 4 veces con 10 repeticiones.

Corte y almacenar



FLX-USM-01 / PO43000944
ESTERILLA DE FITNESS

SIES
00311



Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Germany
01/13/2018 - Barcode 24064019



3 años
GARANTÍA DE FABRICANTE

SERVICIO AL CLIENTE
00800 78747874
(gratuito, sin perjuicio de móvil)
flextrade-es@teknihall.com