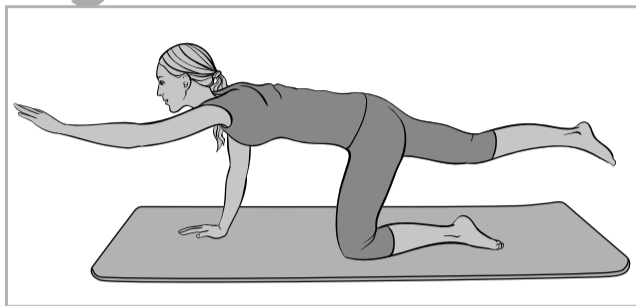


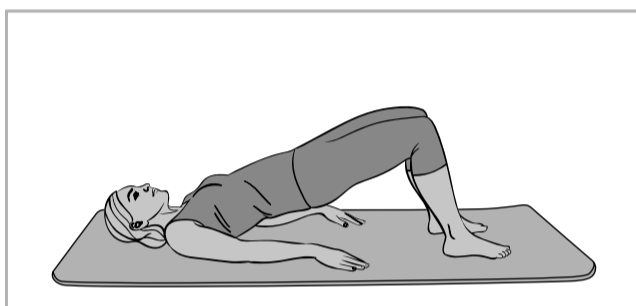
Colchoneta de ejercicios



Flexión y estiramiento

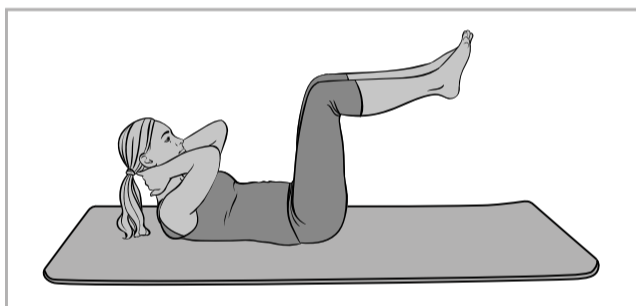
Con las manos y rodillas apoyadas, extienda su pierna izquierda y su brazo derecho. Tense el estómago y los glúteos. Mantenga esta posición. Ahora haga un movimiento opuesto jalando el codo derecho hacia la rodilla por debajo del cuerpo. Mantenga esta posición. Ahora muévase de regreso a la posición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

Cambie de lado después de 5 repeticiones.



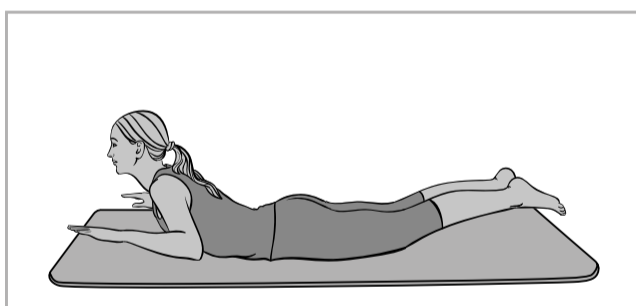
Elevación de pelvis

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.



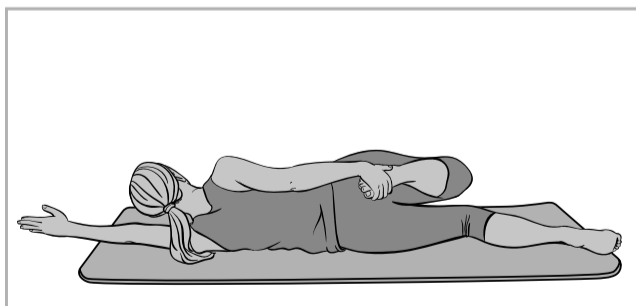
Plancha abdominal

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.



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.



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 júela hacia atrás. Mantenga esta posición por al menos 10 segundos y luego cambie de lado.