

Sobre la espalda, levantar los brazos y las piernas y quedarse quieto. Relajar el cuello, sólo contraer los músculos abdominales y no el cuello

ELEVACIÓN LATERAL

Desde el suelo, colocar una pierna estirada y levantar la otra. Bajar lentamente la pierna hasta la posición inicial y repetir.

ESTÁTICO SOBRE GLÚTEOS

A cuatro patas con la espalda plana, estirar una pierna hacia arriba y bajarla controlando el movimiento y apretando los glúteos

GLÚTEOS

Levantar las caderas del suelo, apoyando sólo el antebrazo y los tobillos. Mantener tobillo, rodilla, cadera, hombro en el mismo plano

ESTÁTICO LATERAL

Desde la posición de pie, dar un gran paso hacia delante doblando las piernas (que la rodilla no sobrepase los dedos del pie), y volver a la posición inicial

ESTOCADAS

ABDOMINALES

Desde el suelo con las piernas dobladas y levantar los hombros mientras se contraen los músculos abdominales

30 segundos por ejercicio (x2)

12 minutos

RUTINA DEPORTIVA