

Sigue moviéndote con EM

Programa 2

- Túmbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas y levanta las rodillas de una en una, 2 x 10 rep., izquierda y derecha.
- Túmbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas y levanta las dos rodillas juntas, 2 x 10 rep.
- Puente: Túmbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas y levanta la pelvis, 2 x 10 rep. (mantén la posición 5 segundos).
- Apóyate en el suelo con las manos y las rodillas:
 - Superman: Extiende el brazo derecho y la pierna izquierda, 2 x 10 rep. (mantén la posición 5 segundos).
Extiende el brazo izquierdo y la pierna derecha, 2 x 10 rep. (mantén la posición 5 segundos).
 - Extiende la pierna derecha hacia atrás y repliégala, 2 x 10 rep.
 - Extiende la pierna izquierda hacia atrás y repliégala, 2 x 10 rep.
- Túmbate de lado en el suelo, la cabeza apoyada y la parte inferior de la pierna doblada. Levanta lateralmente la pierna de arriba, sin doblarla.
2 x 10 rep., pierna izquierda y derecha.
- Ponte en plancha, apoyándote en los antebrazos y los pies, y levanta el cuerpo hasta colocarlo en posición horizontal.
Mantén la posición 20-30 segundos. 5-10 rep.

Nota: no fuerces demasiado si no estás acostumbrado a este tipo de ejercicio.

Hazlo progresivamente, por ejemplo comenzando con una sola sesión de 10 (o 5) rep. en vez de dos sesiones.

Sigue moviéndote con EM

Programa 2

Túmbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas.

Levanta las rodillas de una en una.

2 x 10 rep., derecha.

2 x 10 rep., izquierda.



Sigue moviéndote con EM

Programa 2

Túmbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas.

Levanta las rodillas juntas.

2 x 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 2

PUENTE: Túmbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas.

Levanta la pelvis y mantén la posición 5 segundos (elevación pélvica).
1 x 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 2

SUPERMAN: Apóyate en el suelo con las manos y las rodillas.

Extiende el brazo izquierdo y la pierna derecha. Mantén la posición 5 segundos.
Extiende el brazo derecho y la pierna izquierda. Mantén la posición 5 segundos.
2 x 10 rep., ambos lados.



Sigue moviéndote con EM

Programa 2

Apóyate en el suelo con las manos y las rodillas.

Extiende la pierna derecha hacia atrás y repliégala.

Extiende la pierna izquierda hacia atrás y repliégala.

2 x 10 rep., izquierda y derecha.



Sigue moviéndote con EM

Programa 2

Túmbate de lado en el suelo, la cabeza apoyada y la parte inferior de la pierna doblada.

Levanta la pierna de arriba lateralmente sin doblarla.

2 x 10, pierna izquierda y derecha.



Sigue moviéndote con EM

Programa 2

Plancha: Apóyate con los antebrazos y los pies.
Levanta el cuerpo hasta colocarlo en posición horizontal.
Mantén la posición 20-30 segundos. 5-10 rep.

