

Día 1



1. Cardiovascular. Ejercicio cardiovascular a elección.

Haz el ejercicio cardiovascular que prefieras. Si no dispones de cinta, bicicleta o cualquier otro tipo de equipo. Sal a caminar o simula que caminas en el sitio. Recuerda que debes elevar las rodillas como si caminases de verdad.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	5 min		



2. Oblicuos. Flexión lateral.

De pie, la distancia entre los pies debe ser la misma que entre los hombros. Con una mancuerna solamente, flexiona el tronco a un lado y después al lado contrario. Al terminar las repeticiones marcadas, cambia la mancuerna de mano y realiza las mismas repeticiones para completar la serie, ya que sólo trabaja el músculo del lado contrario al que tienes la mancuerna. Fíjate en no balancear las caderas y mantener el tronco erguido en todo momento. No llegues a flexionar el tronco al máximo, siente como se estira el oblicuo y ve al lado contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		

Día 1



3. Oblicuos. Rotación de tronco en suelo rodillas a un lado.

Tumbado como en la imagen, gira la cintura desplazando las piernas todo lo que puedas a un lado sin llegar a tocar con las rodillas el suelo, procurando llevar las piernas unidas y manteniendo siempre los hombros apoyados en el suelo. Cuando llegas a la posición más baja vuelve al inicio pero siente que no descansas, la espalda más baja no debe quedar totalmente apoyada en el suelo, así no perderás trabajo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		



4. Abdomen. Flexión de tronco.

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas flexiona el tronco ligeramente dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo. Si subes demasiado sentirás como trabaja la parte anterior del muslo más cercana a la cadera.

Nunca llesves la barbilla al pecho.

Suelta el aire al flexionar el tronco y tómallo al volver a la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		

Día 1



5. Abdomen. Retroversión de pelvis sin apoyo de pies.

Tumbado boca arriba con las rodillas sobre las caderas y los pies en el aire sin apoyar las piernas entre sí. Haz hueco lumbar separando la espalda baja todo lo que puedas -anteversión de pelvis-, desde aquí todo lo contrario, cierra ese hueco -retroversión de pelvis-. Siente como presionas con la espalda el suelo, incluso pudiendo separar el glúteo ligeramente.

Suelta el aire al cerrar el hueco lumbar, tómallo en el movimiento contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		



6. Lumbar. Extensión tumbado prono apoyo abdominal.

Tumbado como en la imagen, eleva el tronco lo que puedas sin hacerlo bruscamente. Al descender, no llegues a apoyar el pecho totalmente en el suelo para, de esta manera, mantener siempre la tensión muscular.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		

Día 1



7. Glúteo. Elevación de caderas.

Tumbado con las plantas bien apoyadas en el suelo, los pies ligeramente separados. Eleva las caderas hasta formar un línea recta con los rodillas, caderas y hombros.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		