

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
4	12		

Día 1



3. Oblicuos. Rotación de tronco sentado.

Sentado con una pica sobre los hombros o las manos en la nuca, gira el tronco a un lado y luego al lado contrario sin hacer pausa en el centro. Nunca llegues al límite máximo en cada rotación y sobre todo evita rebotar en estas posiciones.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	12		



4. Abdomen. Flexión de tronco caderas flexionadas.

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas. Con las rodillas sobre las caderas, los pies en el aire y sin apoyar las piernas entre ellas. 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. Flexión de tronco inversa.

Tumbado boca arriba, fíjate que las rodillas estén sobre las caderas. Lleva las rodillas hacia los codos, evitando mover las caderas. Intenta flexionar el tronco, levantando ligeramente la espalda baja del suelo. Al volver, fíjate que las rodillas no vayan más allá de la altura de las caderas.

Suelta el aire al llevar las rodillas a los codos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		



6. Lumbar. Extensión de tronco supino.

Tumbado como en la imagen, con las plantas bien apoyadas en el suelo. Arquea el tronco abriendo tanto hueco lumbar como puedas. Después relaja esta posición, así cerrarás el hueco volviendo a la posición inicial. Siente que solo relajas, no quieres cerrar el hueco haciendo presión con la espalda baja contra el suelo.

Toma el aire en un movimiento y suelta en el contrario. Nunca aguantas la respiración.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		

Día 1



7. Lumbar. Extensión de cadera con extensión de hombro.

Tumbado lateral en el suelo deja los pies uno delante del otro tocando punta y talón. Desde esta posición apoya la mano dejando todo el cuerpo despegado del suelo y en línea recta. Fíjate en el hombro que queda arriba, debe estar siempre sobre el otro, es como que siempre estas mostrando el pecho al frente, nunca al suelo.

Desde esta posición flexiona el cuerpo acercando la cadera al suelo. No es necesario que llegues a tocar el suelo, lo más importante es tener control, puedes ir bajando más según eres capaz de mantener la posición correcta. Si bajas del todo, nunca llegues a apoyarte en el suelo, rózalos y sube de nuevo hasta la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		



8. Pierna. Desplazamiento atrás con mancuernas.

De pie como en la imagen, da un paso atrás y flexiona las piernas sin llegar a tocar el suelo con la rodilla. Completa la serie con una pierna y luego con la otra. También puedes ir alternando una repetición con cada pierna hasta que completes la serie.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		

Día 1



9. Glúteo. Extensión de cadera a gatas codos apoyados.

A gatas con los antebrazos apoyados, sólo tienes que elevar la pierna hasta que la rodilla esté a la misma altura que la cadera. Fíjate en que al bajarla, la rodilla no llega a apoyarse en el suelo, solamente debe rozarlo ligeramente y vuelva a subirla. La rodilla de trabajo no debe superar nunca a la de apoyo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		