

EJERCICIOS SUGERIDOS

Realice todos los ejercicios lentamente, aproximadamente 1 minuto por ejercicio. El peso corporal distribuido igualmente en ambas piernas.

U1 A Sentarse, cucullas



Baje lentamente hasta una sentada profunda. Mantener los talones en contacto con la plataforma. 4 seg. abajo, 4 seg.arriba.

U1 B Rodillas flexionadas



Flexione las rodillas todo lo que pueda manteniendo el cuerpo erguido.Mantener los talones en contacto con la plataforma 4 seg. abajo, 4 seg.arriba.

U2 Flexión y extensión del tronco



Con las rodillas extendidas, flexión adelante con los brazos colgando. Mantener la posición final relajada por 30 segundos.



Extender el tronco, estirando hacia atrás con las rodillas extendidas, mientras se tensan los abdominales. Mantener la posición final entre 20 y 30 seg.

U3 Flexión lateral del tronco



Con el brazo extendido flexionar lentamente hacia el lado opuesto manteniendo la cabeza en una posición neutral (flexión lateral sin rotación). Aproximadamente 5 seg. por flexión.



U4 Rotación del tronco



Máxima rotación del tronco y la cabeza, mientras se mantiene fija la pelvis. Aproximadamente 5 seg. por rotación.



U5 Inclinación pélvica



Con las rodillas extendidas y el tronco erguido, inclinación lentamente (aprox. 5 seg.) de la pelvis hacia adelante y hacia atrás. Manteniendo las rodillas extendidas y el tronco erguido.



U6 A Arco hacia adelante



Con las rodillas extendidas y los brazos reposando, lentamente protruir (sobresalir) el pecho y extender el cuello aprox. 5 seg. entonces inhalar (aspirar) profundamente.

U6 B Arco hacia atrás



Y flexionar el tronco y la cabeza hacia adelante, también aproximadamente 5 seg., entonces: espire profundamente.