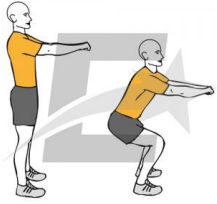
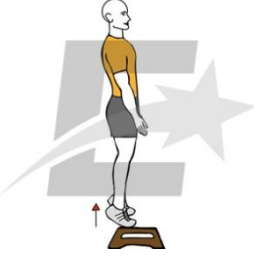

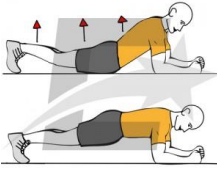


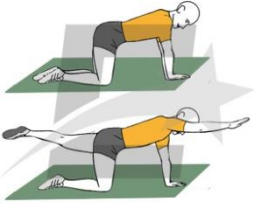


Ejercicio		
	<p>Media sentadilla: De la posición de pie, con una fuerte contracción abdominal y lumbar, bajaremos hasta formar un ángulo de 90º con las rodillas, lentamente volveremos a la posición inicial.</p>	<p>2x10rep/10''</p>
	<p>Elevaciones de gemelo: De pie y mirando al frente con la espalda recta, apoyamos la punta de los pies sobre un escalón, de tal manera que sobre salgan los talones y parte media del pie. En esa posición elevamos repetidas veces los gemelos manteniendo las piernas estiradas en todo momento.</p>	<p>2x10rep/10''</p>
	<p>Zancadas hacia delante De pie, mirando al frente y con las manos apoyadas en la cadera, desplazamos un pie hacia el frente flexionando la rodilla hasta un ángulo de 90º mientras que el otro pie permanece en el sitio y la rodilla baja hasta tocar el suelo.</p>	<p>2x10rep/alternando pierna</p>
	<p>Abdominales Isométricos Con ambos antebrazos apoyados en el suelo y con las rodillas apoyadas elevar el cuerpo de tal manera que este forme una línea recta manteniendo entonces la postura.</p>	<p>2x10''/15''</p>
	<p>Abdominales Isométricos De lado: Tumbado de lado elevamos el cuerpo hacia arriba manteniéndolo en una línea recta mediante el apoyo del antebrazo sobre el suelo y las rodillas.</p>	<p>2x10''/15''</p>
	<p>Lumbares isométrico: (mucho cuidado!!) Con el cuerpo apoyado en el suelo y sobre la planta de los pies, elevamos la cadera de tal manera que la zona dorsal alta de la espalda permanezca en contacto con el suelo y formando una línea recta con el cuerpo.</p>	<p>2x10''/15''</p>
	<p>Lumbares isométricos: De rodillas elevar brazo y pierna contrarios solo hasta que la pierna forme una línea recta con el cuerpo y el brazo, manteniendo entonces esa posición.</p>	<p>2x10''/15''</p>