

Ejercicios abdominales (nivel 1)



- Previa contracción del suelo pélvico intentar despegar el abdomen del suelo por la contracción del transverso.



Ejercicios abdominales (nivel 1)



- En cuadrupedia, previa contracción el suelo pélvico, reducir al máximo el contorno de la cintura durante la espiración

Ejercicios abdominales (nivel 1)



- En la posición anterior, elevar un brazo al frente lo mas próximo a la línea del tronco.

Ejercicios abdominales (nivel 1)



- Repetir el ejercicio pero añadiendo un estiramiento de la rodilla y despegando el pie del suelo.

Ejercicios abdominales (nivel 2)



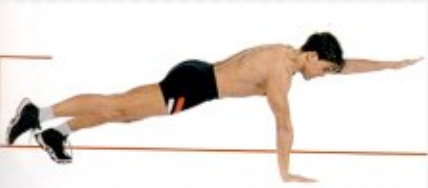
- Partiendo de cuadrupedia sobre antebrazos y rodillas, previa contracción de suelo pélvico, alinear el tronco y elevar una rodilla. Acabar con apoyo en pies, una rodilla y antebrazos.

Ejercicios abdominales (nivel 2)



- Apoyado con ambos antebrazos y pies, despegar levemente un pie del suelo

Ejercicios abdominales (nivel 2)



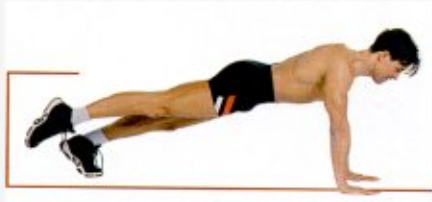
- Igual pero elevar el brazo contrario alineándolo con el tronco

Ejercicios abdominales (nivel 2)



- Separa las dos rodillas del suelo y quédate apoyado sobre antebrazos y pies

Ejercicios abdominales (nivel 2)



- Con apoyo de pies y manos, elevar ligeramente un pie.

Ejercicios abdominales (nivel 3)



- Es importante la alineación del cuerpo.
- Mantén la alineación con un apoyo sobre rodillas y antebrazos.
- Se puede comprobar dicha alineación mediante una pica.

Ejercicios abdominales (nivel 3)



- Mantener la posición elevada del tronco, con apoyo en antebrazo y pie, durante 20 sg.

Ejercicios abdominales (nivel 3)



- Elevar el tronco con apoyo en antebrazo y pie contrarios.