

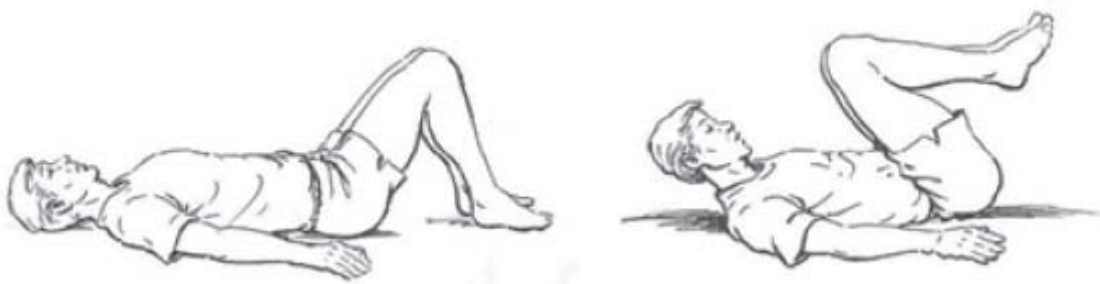
# EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN Y CORRECCIÓN POSTURAL

## ABDOMINALES

### Abdominales inferiores

Flexionar la cabeza y los miembros inferiores, llevando la barbilla y las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

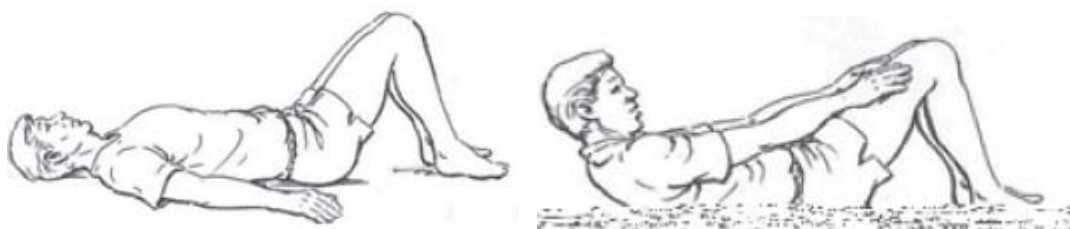
Series: 1 Repeticiones: 10



### Abdominales superiores de frente (manos suelo)

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

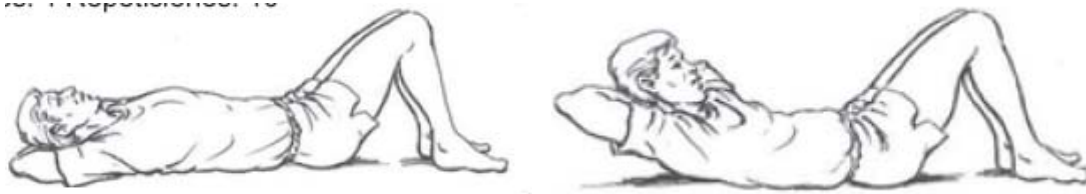
Series: 1 Repeticiones: 10



### Abdominales superiores de frente (manos nuca)

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Abdominales superiores de frente (manos pecho)

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Abdominales superiores cruzados (manos suelo)

Llevar la barbilla al pecho y dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Abdominales superiores cruzados (manos pecho)

Llevar la barbilla al pecho y dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Abdominales superiores cruzados (manos nuca)

Llevar la barbilla al pecho y dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Abdominales superiores cruzados (pie en rodilla opuesta)

Llevar la barbilla al pecho y dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Puente

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Elevación de cintura pélvica

Elevar la pelvis unos 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el otro lado.

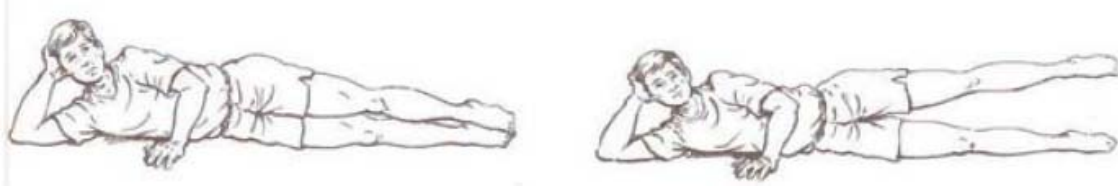
Series: 1 Repeticiones: 10



## Elevación de pierna extendida

Elevar la pierna colocada arriba 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1 Repeticiones: 10



## LUMBARES

### Extensión de tronco en prono

Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

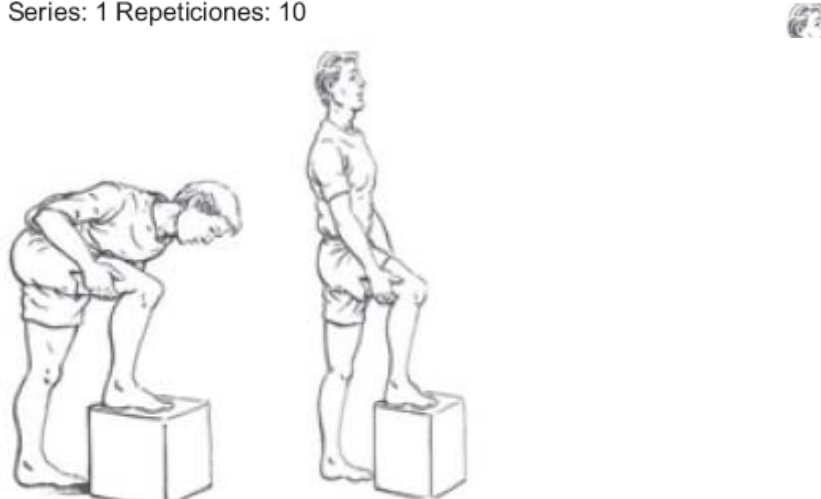
Series: 1 Repeticiones: 10



### Extensión de tronco de pie

Extender el tronco en bloque hasta colocarlo en posición vertical. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

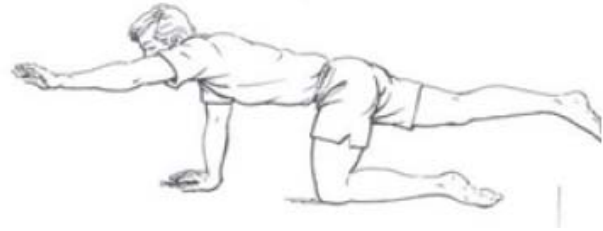
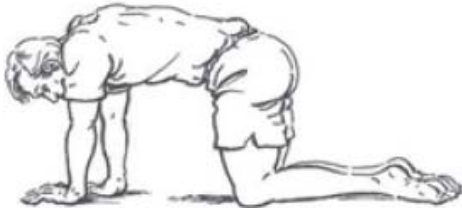
Series: 1 Repeticiones: 10



### Elevación brazo-pierna simultánea

Elevar el miembro superior y el inferior del lado contrario hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Elevación brazo-pierna alternativa

Elevar el miembro superior hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Elevar el miembro inferior del lado contrario. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Series: 1 Repeticiones: 10



## Extensión de pierna de pie

Llevar una pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1 Repeticiones: 10



## ESTIRAMIENTOS

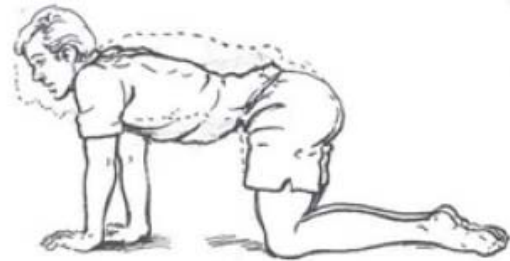
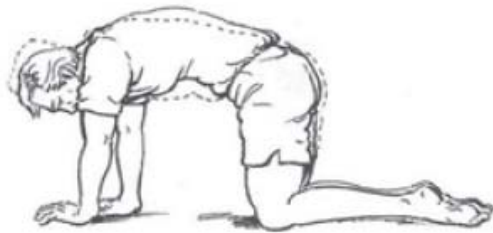
### Estiramiento piramidal

Empujar la rodilla hacia el hombro contrario y el pie hacia atrás. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.



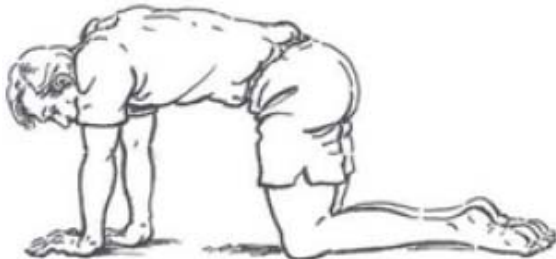
## Gato-camello

Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos.



## Estiramiento lumbosacro en suelo

Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.



## Estiramiento lumbosacro en silla

Flexionar el cuello y el tronco, llevando las manos a los pies. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.



## Estiramiento de psoas

Empujar la pierna que está doblada manteniendo la otra estirada. Mantener 10-30 segundos y volver la posición inicial. Repetir con la otra pierna.



## Estiramiento de isquiotibiales

Inclinar el cuerpo hacia delante manteniendo la columna lumbar recta. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

