

EJERCICIOS FORTALECIMIENTO ABDOMINALES

Ejercicio 1

Se inicia el ejercicio tumbado con las manos cruzadas en el cuello. Elevar el tronco aproximadamente 45 ° contrayendo el abdomen.

Realizar 2 series de 15 repeticiones.



Ejercicio 2

Se inicia el ejercicio tumbado con las manos cruzadas en el cuello. Elevar el tronco rotando el tronco dirigiendo el codo a la rodilla contraria.

Realizar 2 series con cada pierna 10 repeticiones



Ejercicio 3

Tumbado con los brazos a los lados y las piernas flexionadas elevar las rodillas hacia el pecho contrayendo el abdomen.

