

## TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DEL TRONCO (I)

### Ejercicio físico

#### ¿Empezamos?

1. De pie, con las piernas abiertas, manteniendo la distancia del ancho de los hombros, coloca las manos en la cintura y gira el tronco a la derecha y luego a la izquierda (Este ejercicio también lo puedes hacer sentado).
2. Mueve la cadera realizando círculos grandes siguiendo las agujas del reloj. Debes evitar que otras partes que no sean las caderas (como los hombros o las piernas) se muevan, apretando el abdomen.
3. Coloca las manos en la cintura e inclina despacio el tronco hacia delante hasta que esté horizontal y cree un ángulo de 90 grados con las piernas. Recupera la posición inicial despacio y comienza otra vez (Este ejercicio también lo puedes hacer sentado).

#### ¿Te atreves con estos?

Sentado en una silla, sin reposabrazos, toca la rodilla derecha con el codo izquierdo, recupera la posición vertical y toca la rodilla izquierda con el codo derecho.

Tumbado boca arriba, sobre una superficie que no se hunda, flexiona las piernas y apoya los pies. Levanta y baja la pelvis.

#### RECUERDA

- ✓ **Calienta** los músculos suavemente al principio, realizando los movimientos de manera lenta y aumenta la intensidad a medida que ganes en confianza.
- ✓ Repite cada ejercicio **tres o cuatro veces** por cada lado.
- ✓ Haz los movimientos **lentamente, sin tirones**.
- ✓ **No** continúes realizando el ejercicio si sientes alguna **molestia**.

