

## TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DEL TRONCO (II)

### Ejercicio físico

### ¿Empezamos?

**Posición de inicio:** tumbado boca arriba, con las rodillas dobladas.

#### Ejercicio 1

1. Llevar las rodillas hacia el pecho, ayudándose de las manos, sujetando las piernas por los muslos, detrás de las rodillas.
2. Balancea suavemente el tronco a derecha e izquierda para masajear y descansar la zona lumbar.
3. Vuelve a la posición inicial.
4. Mantén cada estiramiento de 15 a 30 segundos, y repite de tres a cuatro veces.

Los movimientos deben de ser lentos y acompasados con la respiración, soltando el aire cuando estiramos los músculos.

### ¿Empezamos?

Desde posición de cuatro patas, con las manos al ancho de los hombros debajo de los mismos, y las rodillas al ancho de las caderas, debajo de esta:

#### Ejercicio 2

1. Aprieta el ombligo y mantén la espalda recta, desde el final de la espalda hasta la cabeza.
2. Inhala tomando aire profundo por la nariz mientras mantienes el ombligo apretado, levantando la cabeza hacia arriba, arqueando la espalda. Mantén la posición 3-4 segundos.
3. Exhala por la boca, y vuelve a la posición inicial, pero apretando muy fuerte el ombligo hacia dentro y llevando el mentón al pecho. Mantén la posición 3-4 segundos.
4. Repite 3 o 4 veces.

