

TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE PECTORALES Y ABDOMINALES

Ejercicio físico

Ejercicio 1

¿Empezamos?

Posición de inicio: tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos en cruz.

1. Dobra los brazos hacia adelante manteniendo una pequeña flexión de codo.
2. Vuelve a bajar los brazos hacia la posición inicial.
3. Justo antes de tocar el suelo con los codos, extiende los brazos otra vez.

Repite 3 ó 4 veces.



Ejercicio 2

¿Empezamos?

Posición de inicio: tumbado boca arriba con las rodillas y caderas en ángulo recto, los brazos estirados y las palmas de las manos apoyadas en el suelo.

1. Lleva las rodillas hacia el pecho, intentando que las caderas no se muevan ni se despeguen del suelo.
2. Intenta flexionar el tronco, levantando ligeramente la parte baja de la espalda del suelo. Puedes hacerlo simplemente acercando las rodillas hacia el pecho.
3. Vuelve a la posición inicial, intentando que las rodillas no vayan más allá de las caderas. Las rodillas y caderas, tienen que quedar en ángulo recto.



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**.

