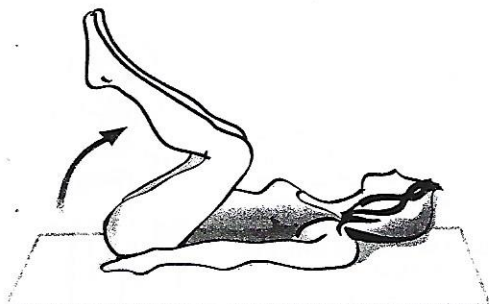


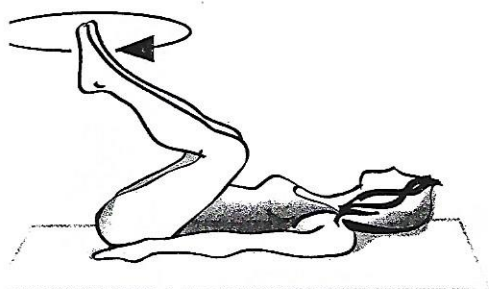
# EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES



1

Rodillas al pecho.

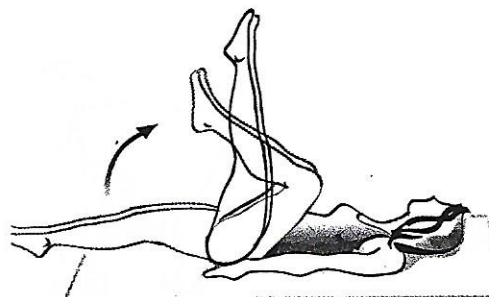
Repetir  veces. Durante  seg/min



2

Círculos con piernas flexionadas

Repetir  veces. Durante  seg/min

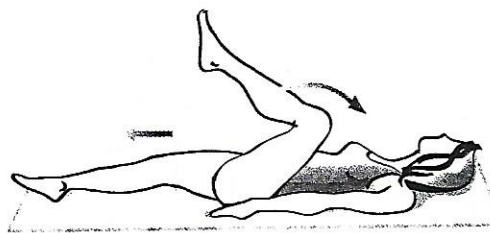


3

Cuatro tiempos:

Rodillas al pecho.  
Piernas estiradas al frente.  
Al pecho. Posición de inicio.

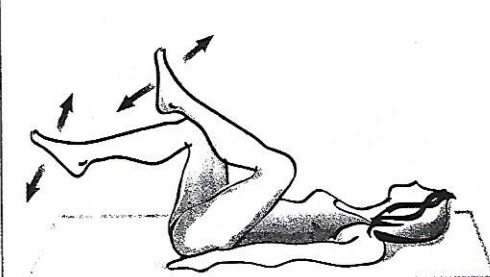
Repetir  veces. Durante  seg/min



4

Una pierna se estira. La otra va al pecho. La importancia estriba en el movimiento de la cadera.

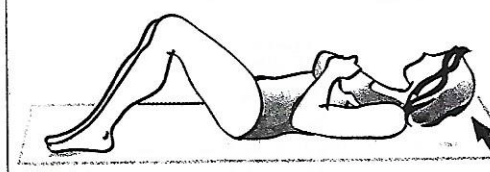
Repetir  veces. Durante  seg/min



5

Pedaleo al aire manteniendo apoyada la cadera.

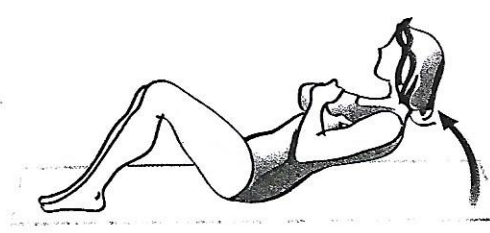
Repetir  veces. Durante  seg/min



6

Sin levantar la espalda del suelo, elevar cabeza, cuello y hombros.

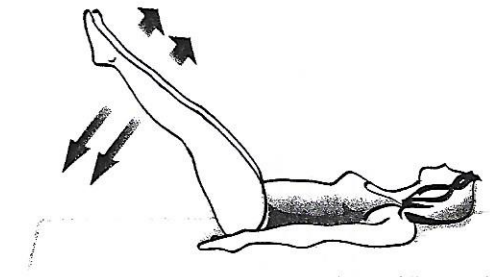
Repetir  veces. Durante  seg/min



7

Evolución del anterior ejercicio: Elevación del tronco.

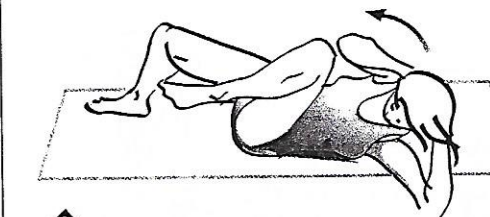
Repetir  veces. Durante  seg/min



8

Piernas elevadas y juntas: Descender hacia un lado y otro. (Presenta menos dificultad realizar este ejercicio con las piernas flexionadas).

Repetir  veces. Durante  seg/min



9

Piernas flexionadas, manos tras la nuca: Elevar una rodilla, flexionar ligeramente el tronco y girar para tocar la rodilla elevada con el codo opuesto.

Repetir  veces. Durante  seg/min