





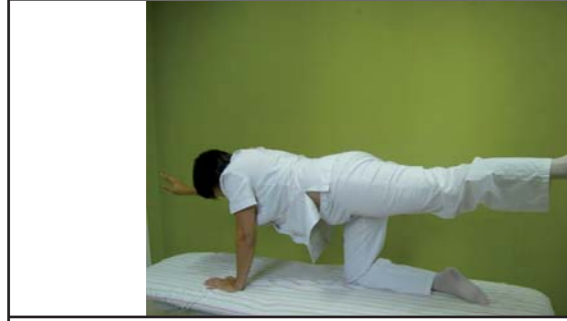





## POTENCIACIÓN ESPALDA Y ABDOMINAL

 <p><b>1</b></p>	<p>Tumbado boca arriba, manos detrás de la nuca y un pie encima de la rodilla contraria. Tomar aire (inspirar). Acercar el codo y la rodilla contraria. Al mismo tiempo contraer la musculatura abdominal ("meter tripa") y echar el aire (espirar). <b>10 repeticiones</b> a cada lado.</p>	 <p><b>6</b></p>	<p>Tumbado boca abajo. Brazos por encima de la cabeza y piernas estiradas. Elevar de forma alternativa el brazo y la pierna contraria. Mantener la posición <b>6 segundos</b>. <b>10 repeticiones.</b></p>
 <p><b>2</b></p>	<p>Tumbado boca arriba, manos a lo largo del cuerpo y rodillas flexionadas. Tomar aire (inspirar). Al espirar acercar las rodillas al pecho agarrándolas con las manos y contrayendo la musculatura abdominal. <b>10 repeticiones.</b></p>	 <p><b>7</b></p>	<p>Tumbado boca abajo. Manos en la cintura. Elevar el tronco a la vez que espiramos. Mantener la posición <b>6 segundos</b>. <b>10 repeticiones.</b></p>
 <p><b>3</b></p>	<p>A cuatro patas. Al inspirar hinchar la tripa y al espirar contraer la musculatura abdominal metiendo tripa. <b>10 repeticiones.</b></p>	 <p><b>8</b></p>	<p>Tumbado boca arriba. Piernas flexionadas. Brazos a lo largo del cuerpo. Al inspirar sacar tripa. Al espirar apretar la tripa y pegar la zona lumbar al suelo. <b>10 repeticiones.</b></p>
 <p><b>4</b></p>	<p>A cuatro patas. Elevar el brazo y la pierna contraria. Mantener la posición durante 6 segundos. Cambiar al lado contrario. <b>10 repeticiones.</b></p>	 <p><b>9</b></p>	<p>Tumbado boca arriba. Manos en la nuca y los dedos entrelazados. Los codos contactando con el suelo. Inspirar. Elevar los codos hasta aproximarlos lo más posible a la vez que espiramos. <b>10 repeticiones.</b></p>
 <p><b>5</b></p>	<p>A cuatro patas. Al espirar bajar la tripa y elevar la cabeza. Al inspirar elevar la tripa y bajar la cabeza.</p>	 <p><b>10</b></p>	<p>Tumbado boca arriba. Piernas flexionadas Elevar las nalgas lentamente contrayendo el glúteo. Mantener <b>6 segundos</b> y bajar. <b>10 repeticiones.</b></p>