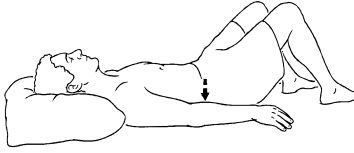


Programa de Ejercicios Básicos Avanzados

Si tiene alguna limitación física o necesidades especiales para realizar ejercicios, favor contactar a su Entrenador de Orthus Health.

ESTABILIZACION DE TRONCO - Abdominal Isométrico

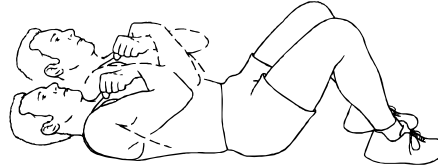


Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, contraiga los músculos del estomago presionando los codos contra el piso.

Sostenga ___ segundos.

Repita ___ veces por rutina. Realice ___ rutinas por sesión. Realice ___ sesiones por día.

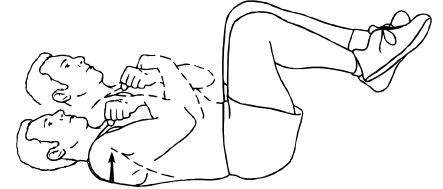
ABDOMINALES - Contracción: Con rodillas dobladas



Con los brazos cruzados apriete los abdominales, levante los hombros y la parte superior de la espalda hacia el techo. Mantenga la cabeza y cuello alineados con la columna. Conserve la espalda media y baja en el suelo.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

ABDOMINALES - Contracción: Piernas levantadas



Con los brazos cruzados, las piernas levantadas y dobladas y los tobillos cruzados, apriete los abdominales y levante los hombros y la parte superior de la espalda hacia el techo. Mantenga la cabeza y cuello alineados con la columna. Conserve la espalda media y baja en el suelo.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

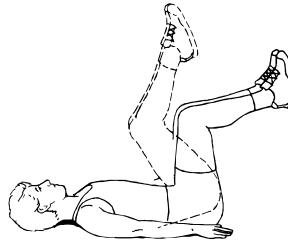
ABDOMINALES - Contracción: Girando, Con la pierna doblada, Alternando



Con las rodillas dobladas apriete los abdominales, levante la parte superior del cuerpo y una pierna. Gire hasta tocar la rodilla levantada con el codo opuesto. Alterne los lados.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

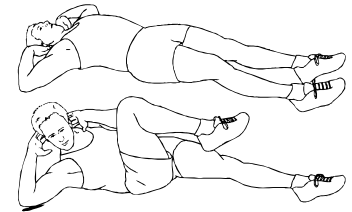
ABDOMINALES - Contracción: Invertida



Con las rodillas en ángulo de 90°, apriete los abdominales y levante las caderas, hasta despegar la parte inferior de la espalda del suelo.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

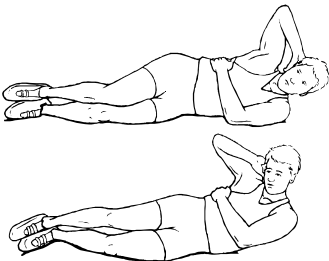
ABDOMINALES - Contracción: Cierre de tijeras/ Girando



Apriete los abdominales y levante la parte superior del cuerpo. Gire hacia el lado, tocando con el codo la rodilla opuesta levantada. Alterne los lados.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

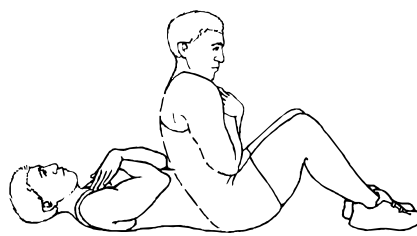
ABDOMINALES - Contracción: De lado



Con las rodillas dobladas apriete los abdominales y levante la parte superior del cuerpo llevando el codo hacia la cadera.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

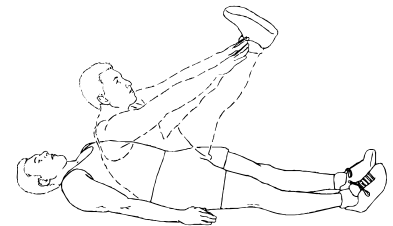
ABDOMINALES - Sentarse: Con rodillas dobladas



Con los brazos cruzados apriete los abdominales, dóblese en la cintura y lleve la parte superior del cuerpo hacia las rodillas.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

ABDOMINALES - Sentarse: Como cierre de navaja, Alternando

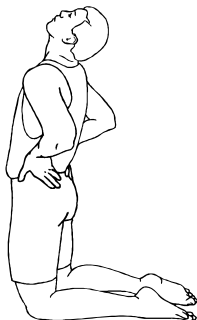


Apriete los abdominales, y levante la parte superior del cuerpo y una pierna simultáneamente, tratando de tocar el pie o tobillo con las manos. Alterne las piernas.

Haga ___ series. Complete ___ repeticiones.

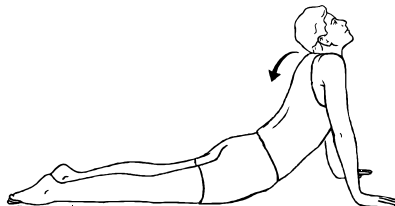
PECHO Y ABDÓMEN - Abdominales (leve)

Con las manos en la cintura, arquee la espalda hasta sentir un estiramiento. Mantenga ___ segundos.



Repita ___ veces. Haga ___ sesiones por día.

PECHO Y ABDÓMEN - Abdominales



Empuje con las manos la parte superior del torso hacia atrás hasta sentir un estiramiento, mantenga. Deje caer la cabeza hacia atrás lo más lejos que pueda. Mantenga ___ segundos.

Repita ___ veces. Haga ___ sesiones por día.

PECHO Y ABDÓMEN - Abdominales y Pectorales

Tómese ambos pies por debajo de los tobillos. Arquee la espalda y empuje los pies hacia la cabeza. Cuando sienta un estiramiento. Mantenga ___ segundos.



Repita ___ veces. Haga ___ sesiones por día.