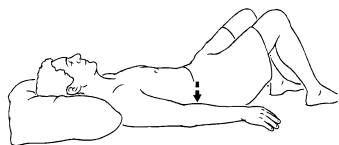


Ejercicios Básicos para Principiantes

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 estómago presionando los codos contra el piso.

Sostenga ___ segundos.

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

ESTABILIZACION DE TRONCO - Elevación de Pierna Extendida (Boca Abajo)



Con el abdomen y cabeza apoyados, mantenga la rodilla izquierda extendida y levante la pierna desde la cadera. Evite arquear la espalda baja.

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

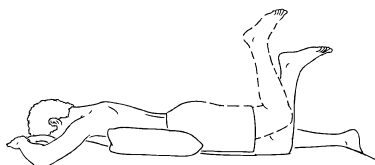
ESTABILIZACION DE TRONCO - Elevación Brazo/Pierna Opuestos (Boca Abajo)



Con el abdomen y la cabeza apoyados, rodilla izquierda extendida, eleve simultáneamente pierna y brazo opuesto a ___ cm. del piso.

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

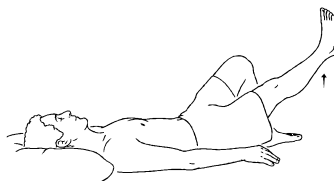
ESTABILIZACION DE TRONCO - Elevación de Rodilla Flexionada (Boca Abajo)



Con el abdomen y cabeza apoyados, flexione la rodilla izquierda y lentamente eleve la cadera. Evite arquear la espalda baja.

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

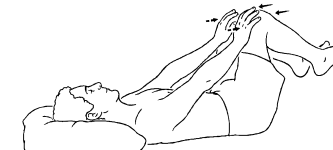
ESTABILIZACION DE TRONCO - Elevación de Pierna Extendida



Contraiga los músculos del estómago y eleve lentamente la pierna derecha a ___ cm. del piso.

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

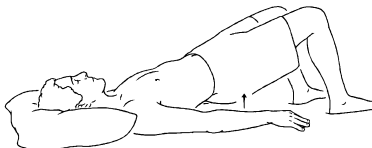
ESTABILIZACION DE TRONCO - Flexión de Cadera Bilateral Isométrica



Contraiga los músculos del estómago y lleve ambas rodillas contra sus brazos. Empuje suavemente, manteniendo los brazos extendidos y el tronco rígido. Sostenga ___ segundos.

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

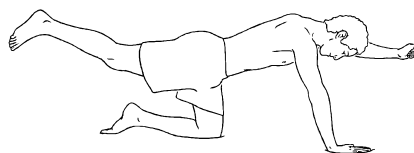
ESTABILIZACION DE TRONCO - Puente



Levante los glúteos lentamente del piso, manteniendo el estómago contraído.

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

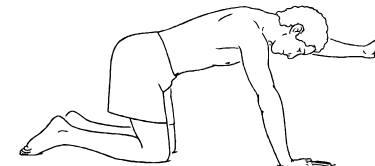
ESTABILIZACION DE TRONCO - Extensión Extremidad Superior / Inferior (de Pies y Manos)



Contraiga el abdomen y eleve la pierna derecha y el brazo opuesto. Mantenga el tronco rígido.

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

ESTABILIZACION DE TRONCO - Extensión Extremidad Superior (de Pies y Manos)



Contraiga el abdomen y eleve el brazo izquierdo paralelo al piso. Mantenga el tronco rígido.

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