Sentadilla con silla



Músculos implicados ○ Glúteos ○ Cuádriceps ○ Isquiotibiales ○ Erectores espinales	Ejecución técnica ○ Mantén la espalda recta ○ La punta de las rodillas no debe superar la punta de los pies ○ Lleva los brazos hacia delante para equilibrarte ○ ○ Realizar 3 series de 15 repeticiones
Progresión 1. Siéntate y levántate de la silla 2. No llegues a sentarte 3. Roza la silla al máximo	Variante ○ Utiliza una silla más alta para que sea más sencillo ○ Sin silla para dificultarlo

Flexión de brazos con rodillas apoyadas





Músculos implicados	Ejecución técnica
○ Pectoral ○ Tríceps Braquial ○ Deltoides Anterior	○ Espalda recta ○ NO saques el culo, mantén la cadera recta ○ Estira los codos casi del todo ○ El pecho baja hasta un puño del suelo ○ Realizar 3 series de 10 repeticiones
Progresión	**Variante**
1. Rodillas más abiertas 2. Rodillas arriba 3. Una sola pierna	○ Codos más cerrados para implicar más al tríceps y más abiertos para implicar más al pectoral

Abdominales frontales



Músculos implicados	Ejecución técnica
○ Recto Anterior del Abdomen ○ Oblicuo Interno y Externo	○ Contrae los abdominales de forma consciente y sube hasta que los omóplatos despeguen del suelo, NO MÁS ○ Cuello recto y mirando siempre al techo ○ Realzar 3 series de 15 repeticiones
Progresión	**Variante**
1. Manos detrás de la cabeza 2. Manos en los laterales de la cabeza 3. Manos arriba 4. Manos atrás	○ Cambiar el ritmo

Cat-camel (gato-camello)





Músculos implicados	Ejecución técnica
○ Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso)	○ Redondea y arquea la columna vértebra a vértebra ○ Mantén codos y cadera fijos ○ Realizar 3 series de 10 repeticiones
Progresión	**Variante**
1. Muy lento 2. Un poco más rápido	○ De pie

Superman



Músculos implicados	Ejecución técnica
○ Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso) ○ Recto anterior abdomen ○ Oblicuo interno y externo	○ Apoya manos y rodillas en el suelo ○ Sube brazo y pierna contraria ○ Realiza 3 series manteniendo la posición al menos 10 segundos
Progresión	**Variante**
1. Un brazo arriba 2. Una pierna atrás 3. Mano y pierna a la vez 4. Reduce la base de apoyo (mano más cerca de la rodilla apoyada)	○ Cambiar el ritmo

Puente prono rodillas suelo



Músculos implicados	Ejecución técnica
○ Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso) ○ Recto anterior del abdomen	○ Espalda recta ○ Cadera recta ○ NO saques el culo
Progresión	**Variante**
1. Rodillas en el suelo 2. Una rodilla suelo una rodilla arriba 3. Rodillas arriba 4. Un pie arriba 5. Una mano arriba 6. Un pie y una mano arriba 7. Con pesas 8. Adelantar los codos apoyados en el suelo (en cualquier momento)	○ Separar la pierna arriba en diagonal o moverla ○ Juntar o separar los codos

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Es importante realizar con frecuencia ejercicios de estiramiento para que las articulaciones sean flexibles. Para hacer bien los ejercicios de estiramiento, sigue estos consejos:

Realiza el estiramiento hasta que sientas tensión en los músculos, pero nunca dolor

Mantén la posición durante 5-10 segundo

Vuelve a la postura inicial

Descansa 10-12 segundos

Repite el estiramiento 2 veces por cada grupo muscular

Es necesario estirar al menos una vez al día, pero puedes hacerlo varias veces durante el día.

Piramidal y glúteo




Sentado en una silla apoya el tobillo en el muslo de la pierna contraria.
Con la ayuda de tus manos, acerca tu rodilla a la cadera contraria
Sentado y en la misma posición que en el baja la rodilla hacia abajo empujando con la mano.

Lumbar (espalda baja)



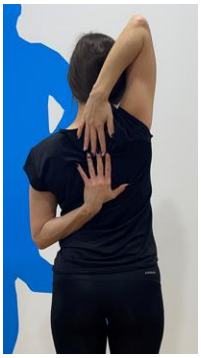

Coge aire por la nariz y échalo por la boca, mientras flexionas las rodillas y las caderas y te sientas sobre tus talones.
Estira las manos hacia delante.

Interescapular (Espalda alta)



De pie con las piernas separadas y ligeramente flexionadas
Coloca un brazo a la altura de los hombros y con el brazo contrario estira de él hacia el lado contrario
Alterna ambos brazos

Hombro



De pie con las piernas separadas y ligeramente flexionadas
Con una mano por debajo de la altura de los hombros y otra por encima intenta tocar las puntas de los dedos
Alterna ambos brazos

Dorsal



De pie con las piernas separadas y ligeramente flexionadas
Cógete las manos sobre la cabeza con los brazos estirados.
Flexiona el tronco primero hacia un lado y después hacia el otro

Pectoral



De pie con las piernas separadas y ligeramente flexionadas
Extiende los brazos y llévalos hacia atrás, manteniendo la espalda recta todo lo que puedas

Cervical





Acerca la oreja hacia tu hombro con la ayuda de la mano.
Al tirar de la cabeza, sientes la tensión.
En la posición de antes, baja el hombro para estirar más el músculo



Coloca las manos en la cabeza y baja la barbilla al pecho
Empuja con las manos hasta sentir la tensión