



### 1. Tonificación LUMBAR



2 series de 10 repeticiones  
Descanso 1 min entre series



#### **CORRECTA EJECUCIÓN**

- De pie
- Espalda recta
- Mantener ombligo hacia dentro
- Mantener posición 5 segundos



#### **ERRORES COMUNES**

- Arquear la espalda
- No mantener ombligo hacia dentro
- Inclinarsse demasiado

### 2. Tonificación LUMBAR y GLÚTEOS



3 series de 10 repeticiones  
Descanso 1 min entre series



#### **CORRECTA EJECUCIÓN**

- Tumbado boca arriba
- Brazos estirados
- Rodillas dobladas
- Mantener contraído abdomen y glúteo



#### **ERRORES COMUNES**

- No mantener alineada la espalda
- No mantener contraído abdomen y glúteo

### 3. Tonificación MUSCULATURA DORSAL, LUMBAR y GLÚTEOS



3 series de 10 repeticiones  
Descanso 1 min entre series



#### **CORRECTA EJECUCIÓN**

- Acostado boca abajo
- Brazos estirados hacia arriba
- Frente apoyada en el suelo
- Levantar 5/10 cm brazo y pierna contraria



#### **ERRORES COMUNES**

- Arquear la lumbar
- Levantar demasiado brazo/pierna
- Levantar la cabeza del suelo



**4. Tonificación MUSCULATURA POSTERIOR**



3 series de 10 repeticiones  
Descanso 1 min entre series



**CORRECTA EJECUCIÓN**

- Posición en cuadrupedia
- Espalda y cabeza alineadas
- Mantener contraído abdomen
- Levantar brazo y pierna contraria



**ERRORES COMUNES**

- No mantener alineados cabeza y espalda
- No mantener contraído abdomen
- Arquear la lumbar
- Levantar demasiado brazo/pierna

**5. Tonificación MUSCULATURA ABDOMINAL - Zona central**



Nivel inicial

2 series de 10 repeticiones  
Descanso 10 segundo entre repetición  
Descanso 1 min entre series



**CORRECTA EJECUCIÓN**

- Contacto en antebrazos y rodillas o punta dedos
- Cabeza y espalda alineadas
- Elevar ligeramente la cadera
- Mantener contraído abdomen y glúteo
- Mantener posición 10 segundos



**ERRORES COMUNES**

- No mantener alineada la espalda y cabeza
- No mantener recta la espalda
- No mantener contraído el abdomen
- Dejar caer la cadera



Nivel avanzado

**6. Tonificación MUSCULATURA ABDOMINAL - Zona lateral**



2 series de 10 repeticiones por lado  
Descanso 5 segundo entre repetición  
Descanso 1 min entre series



**CORRECTA EJECUCIÓN**

- Posición decúbito lateral
- Brazo que queda arriba pegado al tronco
- Brazo de abajo apoyo antebrazo
- Pies juntos
- Levantar cadera hasta formar línea recta
- Cabeza alineada con espalda
- Mantener posición 5 segundos



**ERRORES COMUNES**

- No mantener alineada la espalda y cabeza
- Dejar caída la cadera