



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



7. Estiramiento MUSCULATURA CERVICAL LATERAL - Posición 1

10 repeticiones
30 segundos por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Sedestación (recomendable silla con respaldo)
- Brazos caídos y relajados
- Dirigimos la oreja al hombro
- Brazo contrario lo bajamos ligeramente
- Mantener posición 30 segundos
- Alternar un lado y otro



ERRORES COMUNES

- Sentarse en mala posición (espalda arqueada)
- Estiramiento brusco
- Notar excesiva tensión
- No bajar el hombro contrario

8. Estiramiento MUSCULATURA CERVICAL LATERAL - Posición 2

10 repeticiones
30 segundos por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Sedestación (recomendable silla con respaldo)
- Brazos caídos y relajados
- Giramos cuello 45°
- Dirigimos mentón al pecho
- Brazo contrario lo bajamos ligeramente
- Mantener posición 30 segundos
- Alternar un lado y otro



ERRORES COMUNES

- Sentarse en mala posición (espalda arqueada)
- Estiramiento brusco
- Notar excesiva tensión
- No bajar el hombro contrario

9. Estiramiento de TODA LA COLUMNA



10 repeticiones
30 segundos por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Partimos de posición de "rodillas"
- Nos sentamos sobre los talones
- Estiramos brazos hacia delante
- Cabeza relajada y la frente apoyada en el suelo
- Mantener posición 30 segundos



ERRORES COMUNES

- No estirar bien los brazos
- No relajar la cabeza



10. Estiramiento GLÚTEOS



10 repeticiones
30 segundos
por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Sedestación
- Mantener espalda recta
- Colocar pie en rodilla de la pierna contraria
- Rotar el cuerpo hacia lado contrario
- Colocar mano en rodilla
- Mantener posición 30 segundos



ERRORES COMUNES

- Arquear la espalda
- No rotar el cuerpo lo suficiente
- No fijar la rodilla

11. Estiramientos ISQUIOTIBIALES



10 repeticiones
30 segundos
por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- De pie
- Colocar pierna a 90° (mesa)
- Tocar la punta del pie
- Mantener 30 segundos
- Alternas ambas piernas



ERRORES COMUNES

- Elevar la pierna más de 90°
- Flexionar la rodilla
- Rapidez en ejecución

12. Estiramiento LUMBAR y FLEXOR DE CADERA



10 repeticiones
30 segundos
por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Tumbado boca arriba
- Dirigir rodilla al pecho
- Estirar la pierna contraria
- Mantener posición 30 segundos



ERRORES COMUNES

- Levantar la pierna estirada
- No levantar la rodilla lo suficiente