

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 7



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 7

CAPÍTULO 7

Inclinación posterior para cuádriceps

Full abdominales

1. Abdominales crunch

Abdominales pies en suelo



Abdominal acercando una rodilla al pecho



Abdominal con piernas en 90° (posición mesa)



Abdominal cruzado con una pierna en 90°



Abdominal cruzados bicicleta (una pierna en 90° y la otra extendida)



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

2. Abdominales reverse crunch

Con rodillas hacia el pecho



Con piernas extendidas



3. Abdominales nadadores



4. Abdominales tijeras cruzadas



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

5. Abdominal media rodada atrás

Media rodada con ambos pies apoyados



Media rodada extendiendo una pierna



Media rodada extendiendo ambas piernas



Repetiremos 10 veces cada ejercicio (incluidas todas las variaciones propuestas), hasta completar la serie completa. Si quieres hacerlo más intenso, puedes aumentar el número de repeticiones por ejercicio o hacer 2 series completas.

¡Mucho éxito!



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

RECOMENDACIONES

- Evita tirar tu cuello con las manos; trata de que la cabeza descanse en tus manos, abriendo codos.
- Debes exhalar cuando estés realizando la contracción del abdomen.
- Evita impulsarte o dejarte caer sin control. Debes mantener la contracción abdominal durante todo el movimiento para mantener el control del ejercicio.
- En los abdominales nadadores o tijeras cruzadas, pueden modificar el nivel subiendo las piernas más arriba o doblando rodillas, nivel más básico. Si quieres más intenso puedes bajar más cercanas al suelo las piernas, nivel avanzado. Siempre preocúpate de mantener tu zona lumbar (parte baja de tu espalda) bien apoyada en el suelo y sin molestia.



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

 www.grupoaporte.com