

TABLA DE ABDOMINALES

- Espirad durante todo el recorrido del ejercicio e inspirad al llegar a la posición inicial.
- Salvo que se indique lo contrario, el ritmo de ejecución debe ser lento.
- Realizad series de 15 a 50 repeticiones, siguiendo el orden numérico establecido.



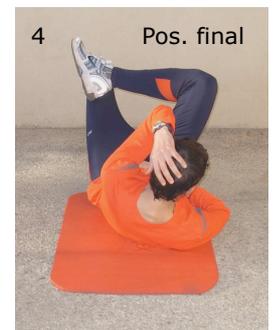
1.- Elevación de la pelvis, manteniendo siempre la zona lumbar en contacto con el suelo. Concentrarse en ejecutar el movimiento por contracción del abdomen y no por contracción de los glúteos, que deben permanecer relajados.

Los brazos pueden apoyarse en el suelo para mayor comodidad.

2.- Partiendo de la posición de la imagen y manteniendo siempre la zona lumbar en contacto con el suelo, mover las piernas adelante y atrás, haciendo "tijeras", sin sobrepasar la amplitud de la foto.



3.- Partiendo de la posición inicial, levantar y girar el tronco llevando el codo hacia la rodilla contraria, elevando simultáneamente a este gesto la cadera del lado que sube, hasta alcanzar la posición final. Los codos deben mantenerse siempre en la misma posición respecto a la cabeza, evitando que se abran y cierren durante la ejecución del ejercicio para hacerlo más fácil.



4.- Partiendo de la posición inicial, levantar y girar el tronco llevando el codo hacia la rodilla contraria hasta alcanzar la posición final. El codo debe mantenerse siempre en la misma posición respecto a la cabeza, evitando que se abra y cierre durante la ejecución del ejercicio para hacerlo más fácil. La mano del brazo contrario puede apoyarse sobre la cintura.

Aquellas personas que tengan problemas en la rodilla, de menisco o ligamentos, deben evitar realizar este ejercicio .



5.- Partiendo de la posición inicial, con las manos cruzadas sobre el pecho, levantar la parte superior del tronco aproximadamente unos 35 grados, llevando la barbilla cerca del pecho y manteniendo la parte baja de la espalda pegada al suelo, hasta alcanzar la posición final. Desde esta posición, regresar a la posición inicial sin separar la barbilla del pecho durante la realización de las siguientes repeticiones.

Para evitar las molestias que pueden surgir en los laterales del cuello por la acumulación de repeticiones, se pueden colocar las manos por detrás de la cabeza, como en la posición inicial del ejercicio 3, para que esta se apoye en ellos, evitando tirar de ella durante el ejercicio.

6.- Por último, se puede realizar un ejercicio abdominal consistente en llevar a cabo de forma simultánea los ejercicios 1 y 5, partiendo de la posición inicial del ejercicio 3, evitando así, molestias en el cuello.