

PLANK

Mientras está acostado boca abajo, levante su cuerpo sobre los codos y dedos de los pies. Intenta mantener una columna recta. No permita que caigan las caderas o la pelvis a ambos lados. Mantenga la posición neutra de la pelvis todo el tiempo.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

KNEE FALL OUT

Mientras está acostado boca arriba con ambas rodillas dobladas, estabilice su columna vertebral apoyando sus músculos abdominales. Mantenga esta contracción mientras baja lentamente una rodilla hacia un lado. Tu pelvis no debe moverse.



Puede colocar sus pulgares sobre su hueso pélvico para obtener retroalimentación de cualquier movimiento que ocurra. Si su pelvis se mueve demasiado, la próxima vez baje menos la pierna para mantener un buen control.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

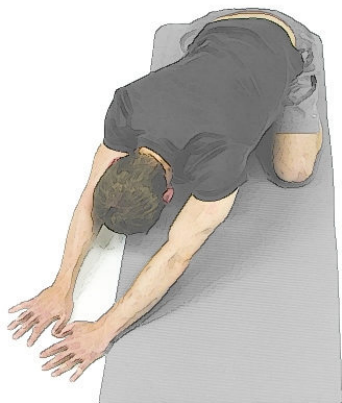
LOWER TRUNK ROTATIONS - LTR - WIG WAGS

Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, gire suavemente la columna vertebral mientras mueve las rodillas hacia un lado y luego invierta las direcciones y mueva las rodillas hacia el otro lado. Repita mientras se mueve a través de un rango de movimiento cómodo.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



CHILD POSE - PRAYER STRETCH - LATERAL

Mientras está en las manos y las rodillas en posición de gateo, baje lentamente las nalgas hacia los pies. Además, baje el cofre hacia el piso mientras extiende la mano hacia un lado.

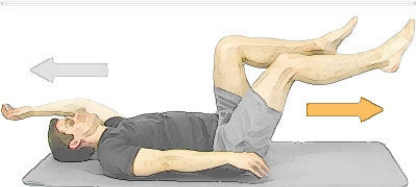
Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



DEAD BUG

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas y las caderas dobladas a 90 grados, use los músculos del estómago y mantenga la posición neutra de la pelvis. No permita que su columna se mueva.



Mantenga la pelvis neutra y luego estire lentamente una pierna sin tocar el piso. Al mismo tiempo, levante un brazo opuesto sobre la cabeza. No permita que su columna se arquee durante este movimiento.

Vuelva a la posición inicial y luego repita en el lado opuesto.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



LATERAL PLANK

Mientras está acostado de lado, levante el cuerpo sobre el codo y los pies. Intenta mantener una columna recta.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

BRACE - SINGLE KNEE EXTENSION SUPPORTED



Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, estire una rodilla mientras mantiene la pierna alejada del suelo. Sostenga como se indica, luego regrese a la posición original. A continuación, realice en la otra pierna.

Use los músculos del estómago para evitar que la columna se mueva todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



ROTATIONAL QUADRATUS STRETCH

Mientras está acostado boca arriba, cruce una pierna sobre la rodilla como se muestra. Luego, baje lentamente las rodillas hacia el suelo del lado que tiene la pierna encima.

CADA LADO*

Repetir 5 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



HIP FLEXION ISOMETERIC - SINGLE LEG

Mientras está acostado boca arriba, levante una rodilla y presiónela en sus manos.

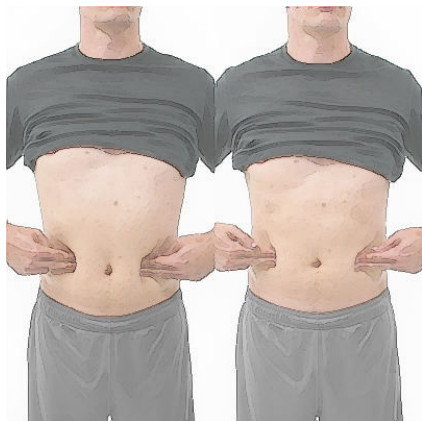
Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día





TRANSVERSUS ABDOMINUS TRAINING - BRACING IN STANDING

Esto se puede realizar de pie o acostado.

Presione las puntas de los dedos en el abdomen relajado lateral de su ombligo. Luego, aprieta y prepara tu abdomen para que los músculos alejen las puntas de tus dedos del centro de tu cuerpo. Sostenga y luego relájese y repita.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Bird Dog / Quadruped Alternating UEs/LEs

Comience con las manos y las rodillas con la espalda plana y la barbilla metida.

Extienda una pierna mientras levanta el brazo opuesto.

No dejes que tu espalda se arquee o que tus caderas se tuerzan ... ¡abdominales tensos!

Cambie de lado a lado y mantenga sus movimientos lentos y controlados.

Duración 60 Segundos

Realizar 1 Veces un día

Completar 3 Conjuntos



CHILD POSE - PRAYER STRETCH

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día