

Ejercicios para hacer en casa:

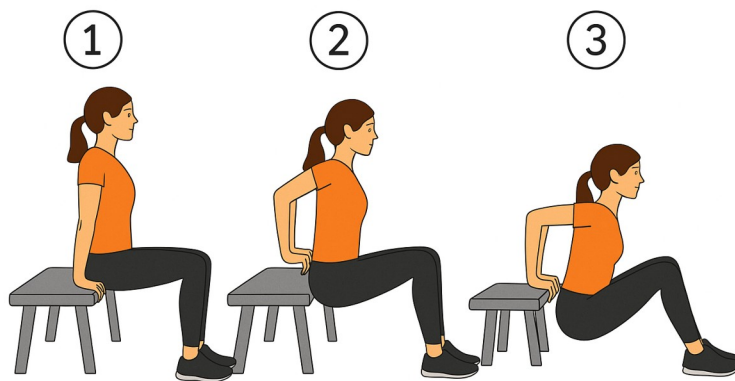
1 - Puente de glúteos (Glute Bridge)



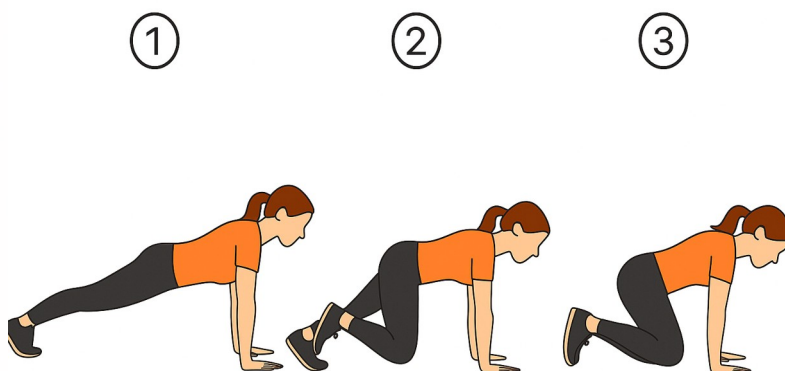
2 - Superman (Extensión lumbar)



3 - Bird-Dog (Coordinación core)

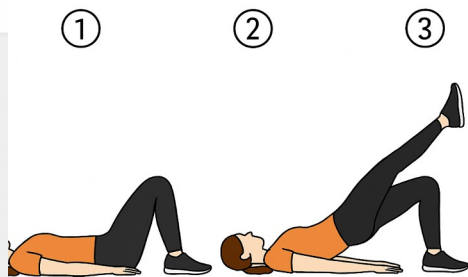


4 - Mountain Climbers (Escaladores)



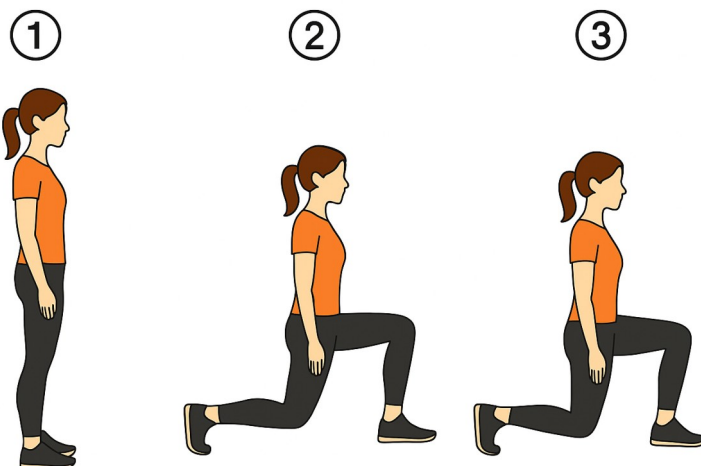
5 - Abducción puente patada

Puente+patada

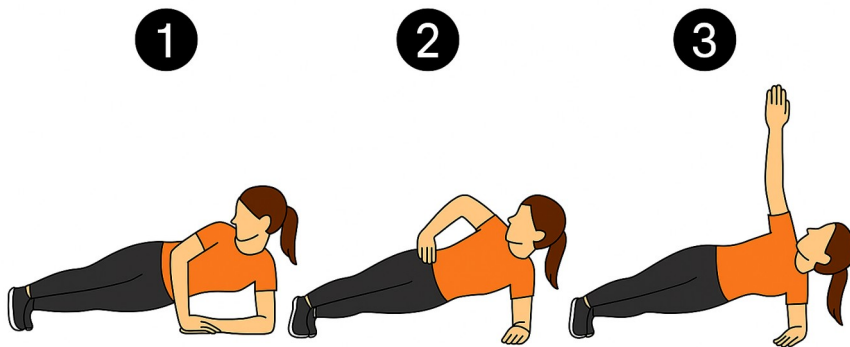


Realiza 3 series de 12-15 repeticiones por pierna. Firme en el suelo el pie que queda apoyado.

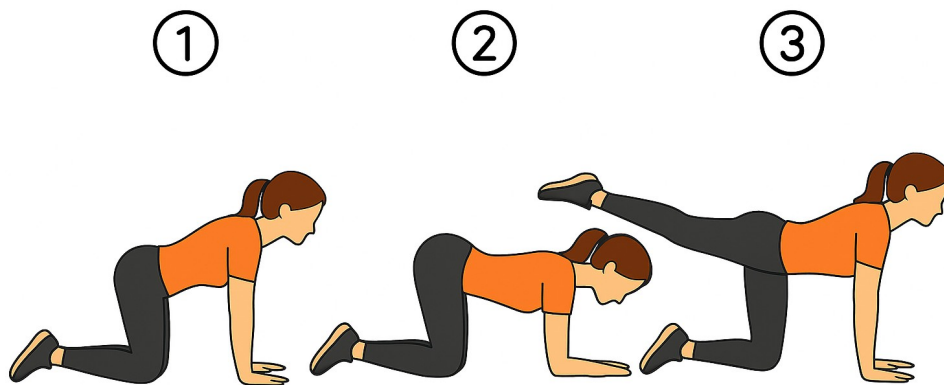
6 - Wall Sit (Sentadilla isométrica en pared)



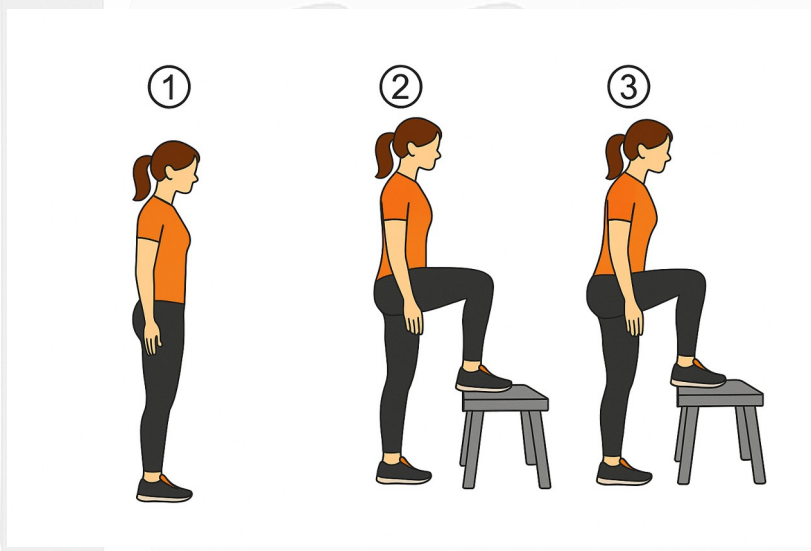
7 - Flexión diamante (Diamond Push-Up)



8 - Saltos laterales (Lateral Bounds)



9 - Rotaciones de tronco de pie



10 - Pájaro con botella (Elevaciones posteriores)

