



EMBARAZO: EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA MUSCULATURA ABDOMINAL

Este ejercicio de abdominales lo realizaremos tumbadas en el suelo boca arriba. Y, con la ayuda de una silla, colocamos los muslos en ángulo recto con el tronco.

Contraemos el vientre y llevamos ambas rodillas hacia el pecho con los pies flexionados.

Desde esta nueva posición estiramos suavemente la rodilla derecha y luego la izquierda, siempre con el vientre contraído.

Con estos ejercicios prevenimos los calambres y conseguimos tener mayor agilidad al caminar.

Recuerda:

- Este ejercicio de abdominales lo realizaremos tumbadas en el suelo boca arriba. Y, con la ayuda de una silla, colocamos los muslos en ángulo recto con el tronco.
- Contraemos el vientre y llevamos ambas rodillas hacia el pecho con los pies flexionados.
- Desde esta nueva posición estiramos suavemente la rodilla derecha y luego la izquierda, siempre con el vientre contraído.
- Con estos ejercicios prevenimos los calambres y conseguimos tener mayor agilidad al caminar.

Apoyo:



Socios:

