

Guía práctica. Ejercicios generales EM.

Cada ejercicio puede repetirse entre 5 y 15 veces según tu nivel de fatiga. Pueden hacerse hasta 3 series descansado de 30 a 60 segundos entre cada una de ellas. A medio o largo plazo, trata de subir el número de repeticiones a medida que ganas fuerza y resistencia, disminuyendo así tu nivel de fatiga.

Consulta con un profesional antes cualquier duda y si algún ejercicio te provoca dolor no lo hagas, trata de buscar asesoramiento para su posible adaptación.

- **Alineación postural. Trabajo respiratorio diafragmático.**



- **Trabajo boca arriba:**

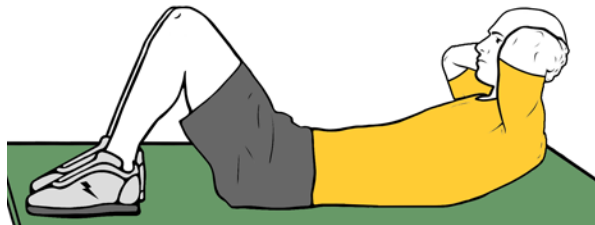
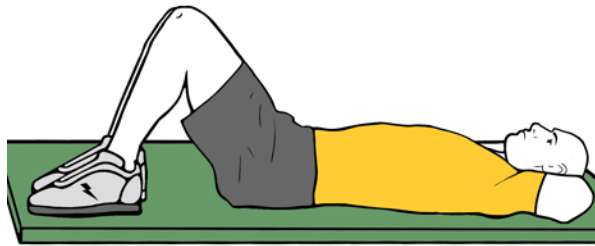
- **Puente.** Activación de glúteos. Subir el nivel del ejercicio y progresar si se puede.





- Trabajo abdominal:

- Superior



- Inferior



- Oblicuos



- Combinación de abdominales superiores e inferiores



- **Cuadrupedia:**

- Movilidad de columna vertebral



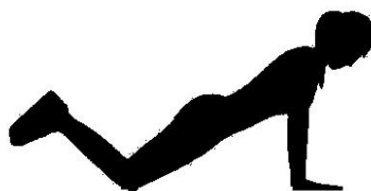
- Coordinación



- Trabajo de gluteos



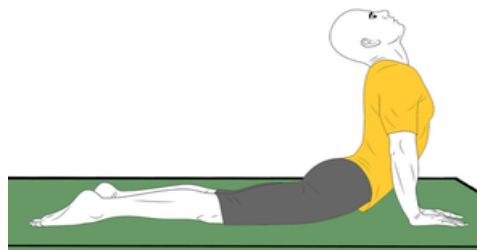
- Activación abdominal





- **Boca abajo: fuerza en la musculatura de la espalda y coordinación**

- Cobra (sobre manos o sobre codos):



- Nadador:



- De pie:

- Sentadillas (mantén 5 segundos la posición)



- Vuelta a la calma:

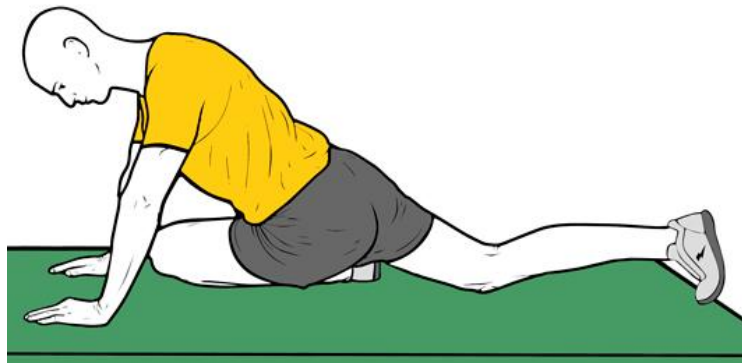
- Estiramiento zona lumbar



- Movilidad pélvica y lumbar



- Estiramientos de glúteos.



- Estiramiento de espalda

