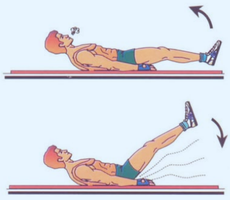
1

Posición acostada o acostado boca arriba, elevación de las piernas con las rodillas extendidas a 30 cm del piso, sostener durante seis segundos y regresar a la posición inicial.



2

Posición acostada o acostado boca arriba, flexión de la pierna derecha en dirección al hombro del mismo lado, con un pequeño jalón de los brazos a la pierna en dirección al hombro (alternando).

3

Posición acostada o acostado boca arriba, igual que el ejercicio anterior, iniciando con las dos piernas juntas.

4

Posición en cuatro puntos (a gatas); **1:** la cabeza va hacia abajo y atrás al mismo tiempo que se hace una elevación exagerada de la espalda y se contraen los glúteos y el abdomen. **2:** la cabeza va hacia arriba y adelante al mismo tiempo que se hace un descenso exagerado de la espalda y se contraen los glúteos y el abdomen.

5

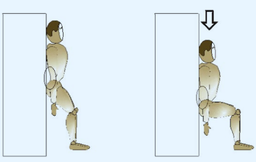
Posición sentada o sentado sobre los tobillos, los brazos arriba y en extensión; **1:** bajar el tronco lo mas pegado posible al suelo sin levantar la cadera de los tobillos. **2:** regresar a la posición inicial.

6

Posición acostada o acostado boca arriba, apretar al mismo tiempo los glúteos y el abdomen hasta hacer que desaparezca el hueco que queda por debajo de la cintura, se puede comprobar con la mano colocada por debajo de cintura, (en el hueco) y al hacer la contracción, se siente la presión sobre ésta. Si el hueco no desaparece o no se siente presión sobre la mano, consultarlo de inmediato a su médico.

7

Posición acostada o acostado boca arriba con un cojín colocado debajo del abdomen, tomar el aire posible por la nariz, contenerlo y estirar los brazos extendidos al frente, al mismo tiempo que se estiran hacia atrás las piernas, contar cinco segundos y descansar soltando lentamente el aire por la boca. Debe sentirse la sensación de que el cuerpo va a partirse en dos.

8

Posición de pie contra la pared, con los talones, la cadera y toda la espalda en contacto con ésta, bajar y subir lentamente sin despegar la cadera y la espalda.