

TABLA DE GIMNASIA ABDOMINAL HIOPRESIVA

BIPEDESTACION

1. De pie en el suelo y descalza separar las piernas a la anchura de las caderas
2. Los pies en posición paralela
3. Las rodillas semi-flexionadas
4. Inclinarse hacia adelante apoyando un poco más el peso del cuerpo hacia los dedos (vigilar de no sacar solo el culo, ya que entonces sólo el tronco se iría hacia adelante)
5. Las manos a los lados de la cadera, sin apoyarse, mirando hacia dentro con la punta de los dedos tocando la cadera
6. Los dedos abiertos y estirados
7. Las muñecas flexionadas
8. Mantener los codos flexionados a 90 grados y mirando hacia adelante
9. Llevar los codos hacia afuera y adelante, en proyección de los brazos (vigilar de no subir los hombros, sino sobre-cargaríamos las cervicales)
10. Llevar la barbilla hacia adentro (sacar papada)
11. Estirarse hacia arriba sin perder la posición ni la flexión de las rodillas
12. Inclinarse hacia delante, llevando el peso del cuerpo a los dedos de los pies



CUADRUPEDIA

1. De rodillas sobre una colchoneta, alfombra o el suelo con una almohada para proteger las rodillas. La cadera debe estar alineada con las rodillas
2. Manos apoyadas en el suelo, que las puntas de las manos se miren entre ellas.
3. Frente apoyada en el suelo, a la misma altura a la que se encuentran las manos.
4. Estira la columna.
5. Barbillas intenta tocar el pecho.
6. Separa los codos.



SEDESTACION

1. Siéntate totalmente erguido
2. Rodillas en ligera flexión.
3. Pies en flexión.
4. Codos en flexión de 90 grados
5. Dorso de la mano hacia arriba a la altura de tus caderas
6. Muñecas en extensión
7. Hombros hacia abajo, para que el cuello se vea más largo.
8. Separa los codos.



DECUBITO SUPINO

1. Acuéstate boca arriba, con rodillas extendidas y una pierna encima de la otra. Empuja los talones como si te estiraran desde los pies.
2. Brazos por encima de tu cabeza, buscando el estiramiento de la columna. Intenta que no toquen el suelo.
3. Lleva la barbilla al pecho.

