FUERZA ABDOMINAL

ABDOMINAL CLÁSICO (CURL UP)

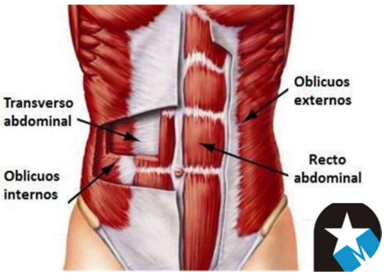
El abdominal clásico y el abdominal lateral se realizan subiendo y bajando. En cambio el bridge y la plancha lateral se ejecutan manteniendo la posición (estático).

PLANCHA O BRIDGE

PLANCHA LATERAL

ABDOMINAL LATERAL

PLANCHA L. SOBRE MEGABALÓN



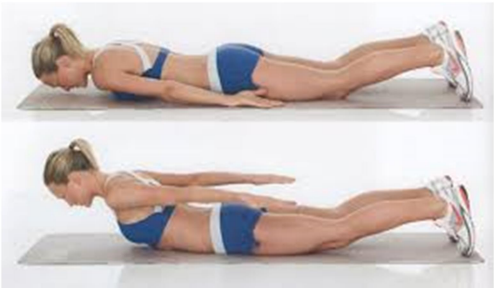
FUERZA LUMBAR

El lumbar de pelvis, al igual que el lumbar boca abajo, se pueden realizar mediante subidas y bajadas o de forma estática.

LUMBAR DE PELVIS

BIRD DOG

LUMBAR BOCA ABAJO



BIRD DOG MEGABALÓN

CAT CAMEL

El cat camel es un ejercicio de <u>movilidad articular</u> (no es de fuerza), para movilizar toda la columna vertebral.

Se hace en el calentamiento, antes de trabajar la fuerza lumbar y abdominal.