

Clinician Notes

Pectus Abdominal Exercises (Spanish)

STEP 1



STEP 2



Bicicleta para zona media en decúbito supino

SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience el ejercicio acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso.

Movimiento

Levante las piernas en un ángulo de 90 grados y luego muévalas con un movimiento de pedaleo.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda completamente apoyada en el piso durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Fortalecimiento Abdominal 90/90 Supino

SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience acostado de espaldas con las rodillas dobladas y los pies descansando en el suelo.

Movimiento

Contraiga los músculos abdominales y levante una pierna hasta alcanzar un ángulo de 90 grados, luego levante la otra pierna a la misma posición y sosténgala ahí, manteniendo los músculos abdominales contraídos. Luego haga bajar cada pie en el mismo orden.

Consejo

Continúe respirando uniformemente durante el ejercicio. Asegúrese de no permitir que su espalda baja se arquee durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Flexión diagonal hacia arriba con los brazos cruzados

SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho.

Movimiento

Flexione lentamente su cuerpo en diagonal hacia arriba hacia un lado. Vuelva a la posición inicial y repita del otro lado.

Consejo

Asegúrese de que su espalda baja permanezca plana en el piso. No deje que el mentón sobresalga durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Abdominales oblicuos tipo bicicleta

SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el piso y las manos detrás de la cabeza.

Movimiento

Levante las piernas y los hombros del piso y alterne estirando una pierna y luego la otra mientras también gira la parte superior del cuerpo hacia la rodilla que está flexionada.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda completamente apoyada en el piso durante el ejercicio.