

Fortalece los músculos estabilizadores en casa

Realiza estos sencillos ejercicios para fortalecer los músculos estabilizadores de la espalda, abdomen, glúteos y de las piernas:

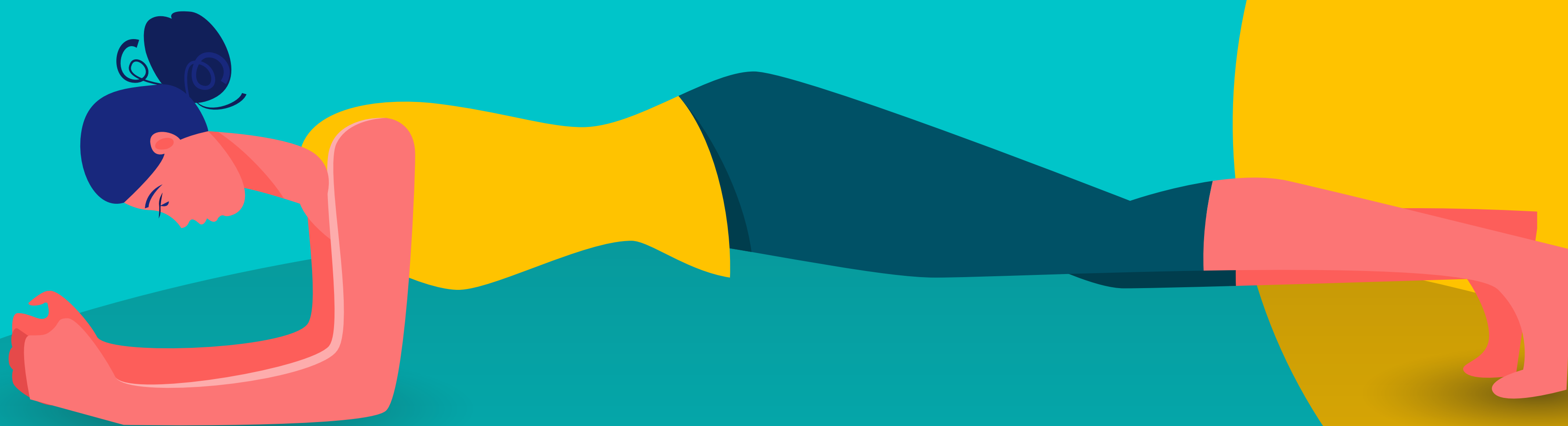
1

Boca abajo, apóyate en los antebrazos y la punta de los pies. Trata de mantenerte en esta postura durante 15 segundos

2

Boca arriba, apoya la palma de las manos y la planta de los pies y adopta la posición de cangrejo durante 15 segundos

Realiza cuatro series más para cada ejercicio propuesto.



BIENESTAR
FAMILIAR