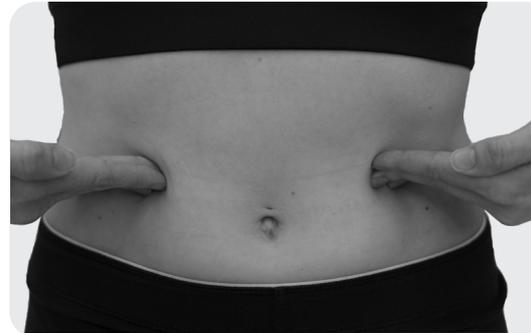
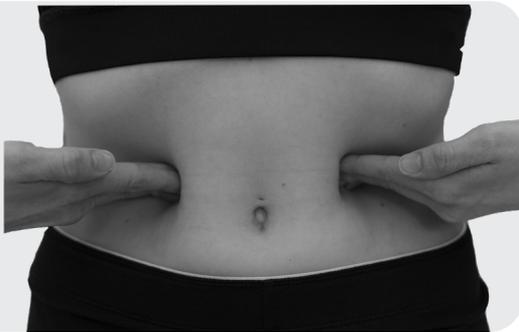


EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DEL CORE

¿Qué es importante saber?

El CORE es el área del cuerpo que engloba los músculos de la región abdominal y la parte baja de la espalda. Es importante fortalecerlos, ya que en conjunto actúan como el centro de gravedad de nuestro cuerpo.

ESTOS SON LOS MÚSCULOS DEL CORE

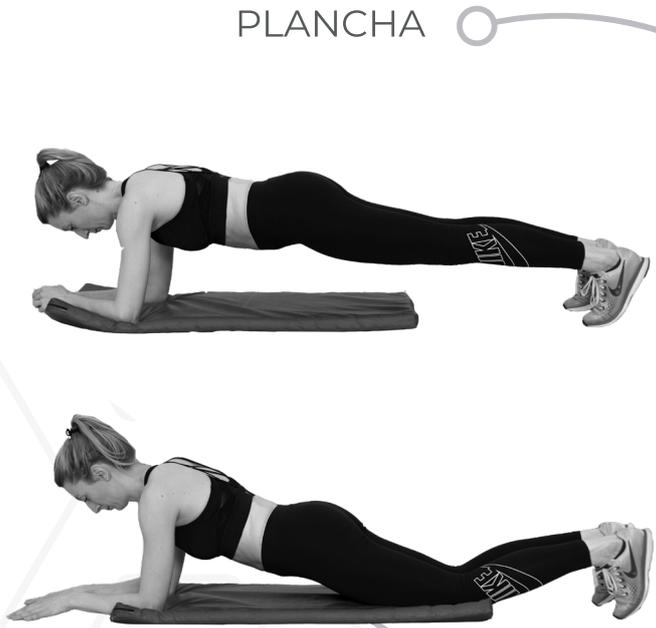


Antes de comenzar a hacer los ejercicios **recuerde:**

Su kinesiólogo le indicará la cantidad de repeticiones y series que tendrá que realizar por día. Anote abajo todas las indicaciones. Además, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- 1-** Procure vestirse con ropa cómoda, ponerse zapatillas y tener una colchoneta o manta para poner el suelo.
- 2-** Recuerde que tendrá que mantener cada posición de fuerza entre 8 y 10 segundos. No lo haga por más tiempo.
- 3-** Respire normalmente mientras realiza los ejercicios.

EJERCICIOS



INDICACIONES

Cantidad de series y repeticiones por día: _____

Otras recomendaciones: _____
