



RUTINA PARA REDUCIR LA CINTURA

Ejercicio 1



Con las piernas levemente abiertas y las manos en la cintura, flexiona las rodillas

Gira lentamente tu cintura tanto como puedas hacia la derecha y luego hacia la izquierda

Mueve sólo de la cintura para arriba y mantén la espalda recta

Effectuez une série de 20 d'un côté puis de l'autre.

Ejercicio 2



Recuéstate en el piso sobre tu costado derecho y pon tus manos en la nuca

Pide a alguien que te sostenga los pies

Sube y baja empujando tu torso hacia los pies

Repite del otro lado

Ejercicio 3



En el piso con las piernas flexionadas y manos en la nuca

Pon algo que pese sobre tu abdomen

Empuja tu torso hacia delante y luego vuelve a bajarlo

Tienes que sentir un poco de dolor muscular