

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gran variedad de ejercicios para la espalda

# Ejercicios sobre el minitrampolín bellicon

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

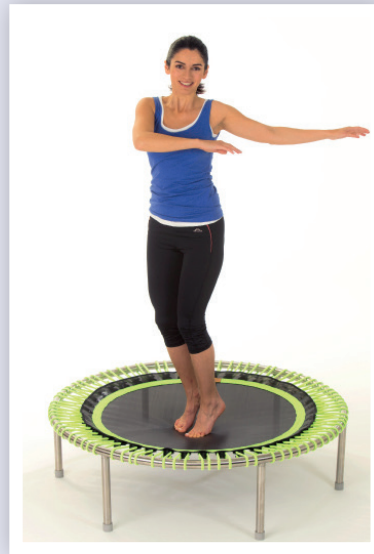


## Ejercicio 1:

### Salto

Comience el entrenamiento con el ejercicio de las tijeras, es decir, dé un salto abriendo las piernas a la vez que eleva los brazos lateralmente y luego dé otro salto cerrando las piernas. Seguidamente, vuelva a arrimar los brazos al cuerpo mientras deja

abiertas las piernas. Vuelva a alternar el movimiento y a continuación vuelva a dar saltos con ambas piernas.



## Ejercicio 2:

### Twist

Intensifique el impulso y comience girando las piernas en la fase de vuelo alternativamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Asegúrese de mantener el tronco inmóvil y los brazos estirados lateralmente todo el tiempo.

A continuación,

intensifique el ejercicio moviendo los brazos en sentido contrario a las piernas. Vaya saltando cada vez con menos fuerza y a menos altura hasta pararse.



## Ejercicio 3:

### Rotación:

Comience saltando con ambas piernas y girando el cuerpo un cuarto de vuelta hacia la izquierda con cada salto hasta volver a la posición de partida. A continuación, gire el cuerpo en la dirección contraria.

Intensifique el ejercicio dando, respectivamente, media vuelta hacia la izquierda y media hacia la derecha.

Repita el ejercicio

varias veces. Finalice el ejercicio y salte hasta quedarse parado.



## Ejercicio 4:

### Mecerse y respirar

Tumbese sobre el minitrampolín, acerque las piernas al cuerpo y comience a mecerse ligeramente. Lleve a cabo un movimiento giratorio con las rodillas flexionadas en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario de las mismas. A continuación, coloque los pies sobre el borde del minitrampolín y las manos sobre el abdomen. Respire libremente inspirando y expirando a fondo.