

PROGRAMA BÁSICO DE EJERCICIOS PARA LA COLUMNA LUMBAR



BÁSCULA PÉLVICA EN SUPINO

Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo de 1 a 2 cm y aplanar la columna lumbar.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



ABDOMINALES INFERIORES

Flexionar los miembros inferiores, llevando las rodillas al pecho.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



ABDOMINALES SUPERIORES DE FRENTE (MANOS AL SUELO)

Elevar la parte superior del tronco unos 25 cm.

Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



PARA ACCEDER A ESTA INFORMACIÓN ESCANEE EL CÓDIGO QR

PROGRAMA BÁSICO DE EJERCICIOS PARA LA COLUMNA LUMBAR



ABDOMINALES SUPERIORES CRUZADOS

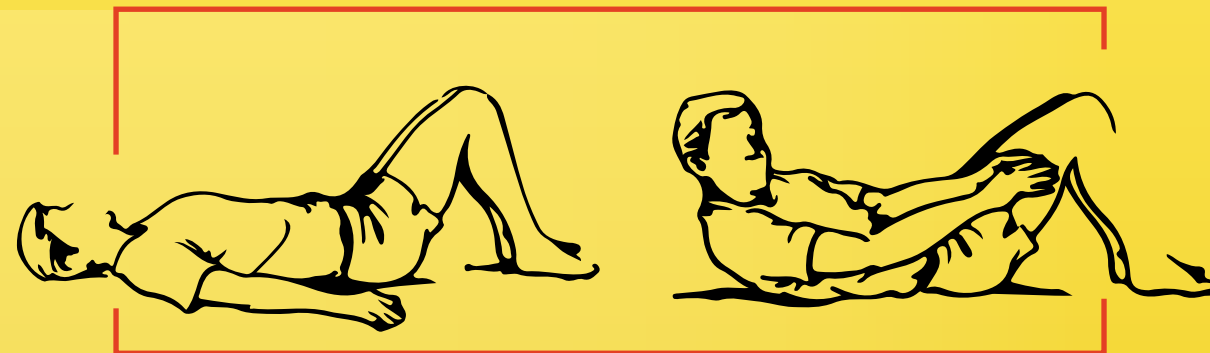
Dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral.

Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Repetir con el lado contrario.

Series: 1

Repeticiones: 10



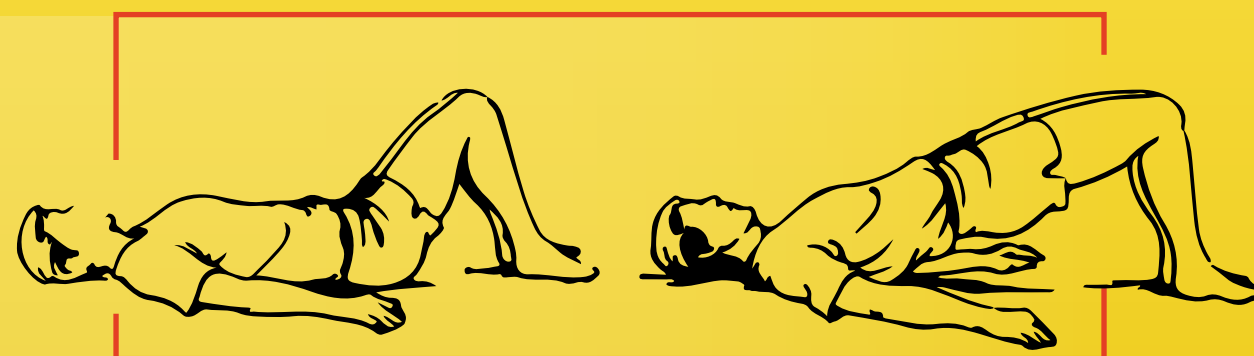
PUENTE

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



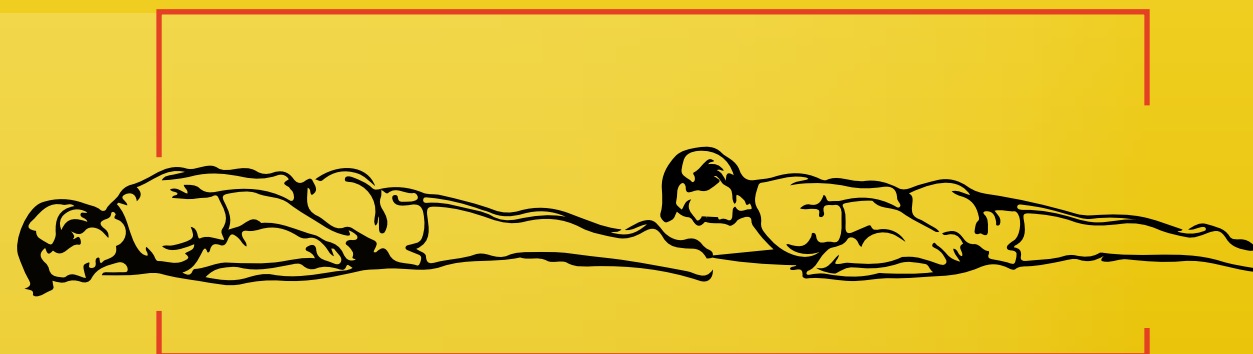
EXTENSIÓN DE TRONCO EN PRONO

Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



PARA ACCEDER A ESTA INFORMACIÓN ESCANEE EL CÓDIGO QR

PROGRAMA BÁSICO DE EJERCICIOS PARA LA COLUMNA LUMBAR



ELEVACIÓN DE PIERNA EXTENDIDA

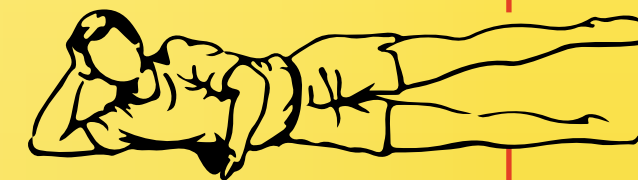
Elevar la pierna colocada arriba de 20 a 30 cm.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Repetir con la otra pierna.

Series: 1

Repeticiones: 10



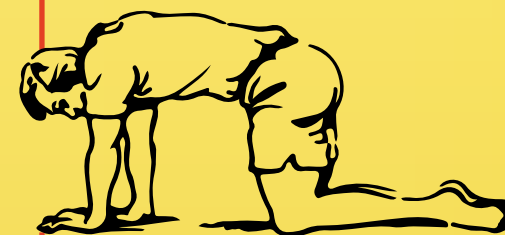
ESTIRAMIENTO LUMBOSACRO EN SUELO

Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento.

Mantener de 10 a 30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 4



GATO-CAMELLO

Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello.

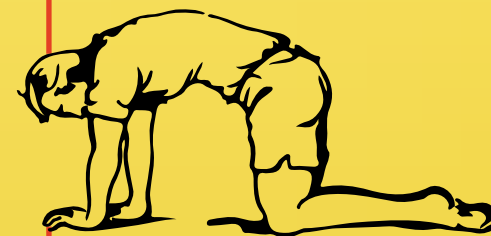
Mantener 5 segundos.

Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello.

Mantener 5 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 5



ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA ALTERNATIVA

Elevar el miembro superior hasta la horizontal.

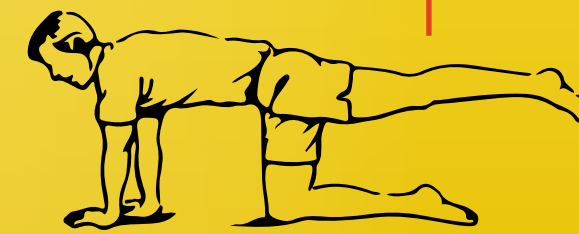
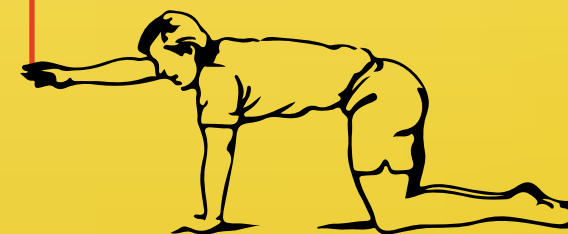
Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial, elevar el miembro inferior del lado contrario.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Repetir con las otras dos extremidades.

Series: 1

Repeticiones: 10



DIGASAN
EN ACCIÓN
PROMOVIENDO
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



PARA ACCEDER
A ESTA INFORMACIÓN
ESCANEE EL CÓDIGO QR