

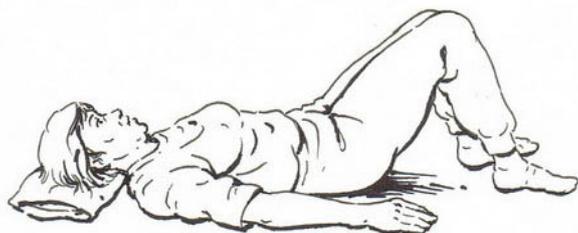
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Dorsal

Abdominales inferiores

Flexionar la cabeza y los miembros inferiores, llevando la barbilla y las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

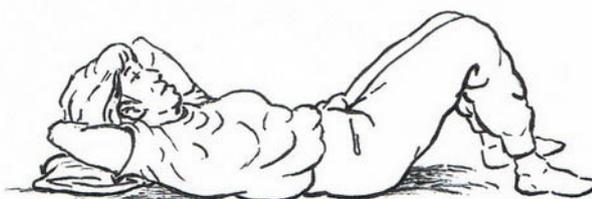
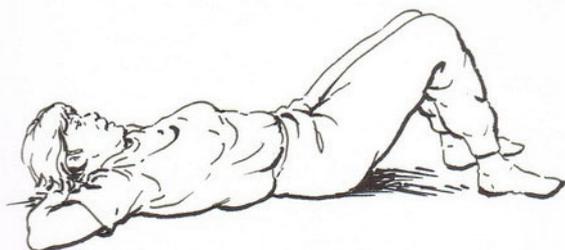
Series: 1
Repeticiones: 10



Abdominales superiores manos nuca

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de tronco en prono manos nuca

Con las manos en la nuca, 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.

Series: 1
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Dorsal

Aproximación de escápulas con banda elástica

Flexionar ambos codos y llevar ambos brazos hacia atrás tensando la banda. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

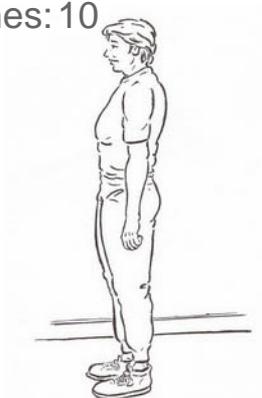
Series: 1
Repeticiones: 10



Sentadillas sin apoyo

Flexionar las rodillas descendiendo el tronco recto. Cuando los muslos se acercan a la posición horizontal frenar el movimiento con una contracción enérgica de ambos cuádriceps. Volver a la posición inicial extendiendo las rodillas.

Series: 1
Repeticiones: 10



Abducción de cadera en bipedestación

Separar una pierna unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Hacer lo mismo con la pierna contraria.

Series: 1
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Dorsal

Estiramiento unilateral pectoral mayor

Apoyando una mano en la pared, con los dedos hacia atrás y el codo extendido, girar el tronco hacia el lado contrario. Mantener la posición 10-20 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

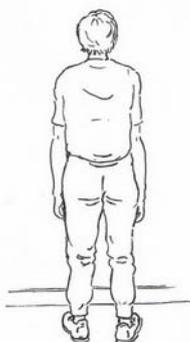
Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de cadena anterior contra la pared

Deslizar ambos brazos extendidos girándolos hasta juntar ambas palmas de las manos por encima de la cabeza. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Corrección postural en bipedestación

De pie, con la espalda apoyada en la pared, tratar de corregir la cifosis dorsal y acercar el occipucio a la pared, manteniendo el máximo contacto con la pared.

Series: 1
Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Dorsal

Paso de sedestación a bipedestación sin apoyo

Desde la posición de sentados, con ambos brazos cruzados sobre el pecho, levantarse sin ayuda de las manos. Mantener la posición erigida y volver a sentarse suavemente sin ayuda de las manos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Equilibrio sobre una pierna sin apoyo

De pie, sin apoyar las manos, elevar un pie del suelo y mantener el equilibrio sobre una pierna durante 10 segundos. Volver a apoyar el pie en el suelo.

Series: 1
Repeticiones: 5

