

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Lumbar

Estiramiento de isquiotibiales tumbado

Flexionar una cadera y mantener el muslo elevado en esta posición. Extender la rodilla lo máximo posible. Mantener la posición 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 4



Estiramiento lumbosacro tumbado

Flexionar de forma simultánea la cadera y de rodilla de ambas piernas. Empujar la parte superior de las piernas hacia el pecho. Mantener la posición 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

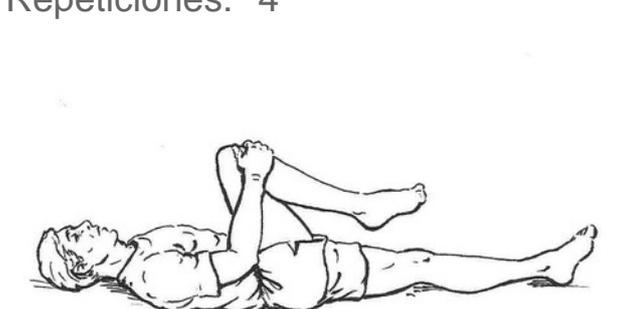
Series: 1
Repeticiones: 4



Estiramiento de psoas

Empujar la pierna que está doblada manteniendo la otra estirada. Mantener 10-30 segundos y volver la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1
Repeticiones: 4



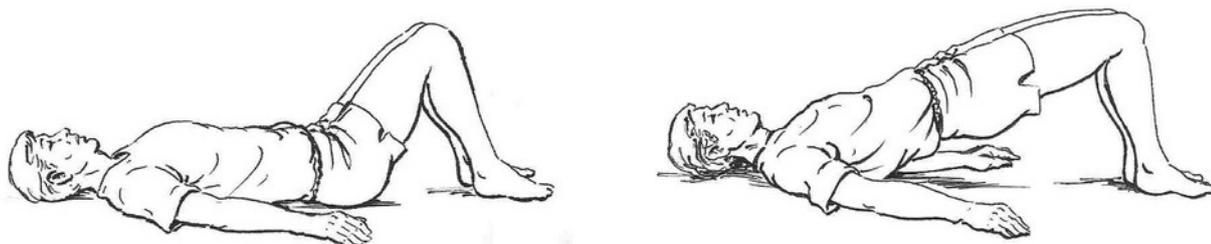
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Lumbar

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



Abdominales superiores de frente (manos suelo)

Elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Abdominales superiores cruzados (manos suelo)

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



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Lumbar

Estiramiento lumbosacro en silla

Flexionar el cuello y el tronco, llevando las manos a los pies. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 4



Báscula pélvica de pie

Apretar el abdomen y aplanar la columna lumbar contra la pared. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10

