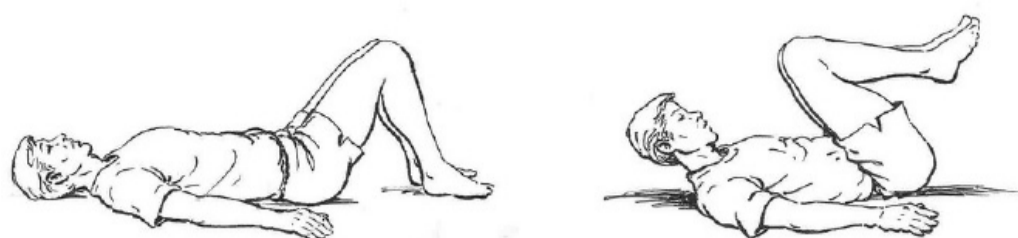


EJERCICIOS PARA DOLOR LUMBAR

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.



ABDOMINALES SUPERIORES DE FRENTE (manos en el suelo)

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



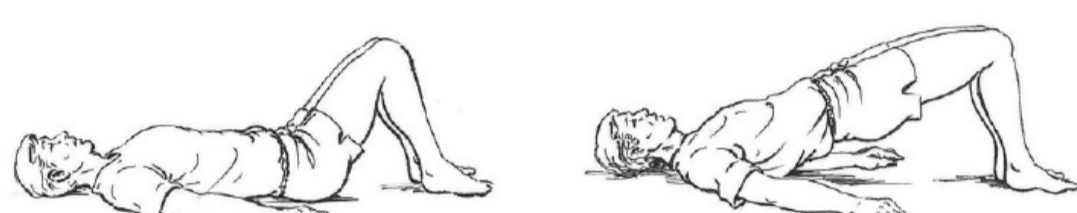
ABDOMINALES SUPERIORES CRUZADAS (manos en el suelo)

Llevar la barbilla al pecho y dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.



PUENTE

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



ESTIRAMIENTO LUMBOSACRO EN EL 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 10-30 segundos y volver a la posición inicial.



GATO-CAMELLO

Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos.



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.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

Acuéstese boca arriba y abrácese las rodillas. Manténgase en esa posición por 10 a 15 segundos, respirando profundamente. Al soltar el aire, acerque suavemente las rodillas aún más al pecho para que su espalda se estire todavía más. Repita este ejercicio 2 veces, o hasta que sienta algo de alivio en la parte baja de la espalda.



TORSIÓN

Acuéstese boca arriba, con los brazos estirados a ambos lados. Doble las rodillas y muévalas lentamente a un lado. Al mismo tiempo, doble la cabeza hacia el lado opuesto, tratando de mantener los hombros planos sobre el suelo. Manténgase en esta posición mientras toma y suelta aire unas cuantas veces más. Luego lleve las rodillas al centro, y páselas lentamente al otro lado. Doble la cabeza del lado opuesto. Repita este ejercicio 2 veces de cada lado, o hasta sentir algo de alivio en la parte baja de la espalda.



APRETAMIENTO DEL ÁREA PÉLVICA

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Haga que la parte baja de la espalda toque el suelo. Apriete lentamente los músculos de la parte baja del abdomen y de las nalgas, mientras cuenta hasta 3. No aguante el aire mientras aprieta los músculos. Luego relájese. Al hacerlo, la espalda formará una curva hacia arriba de la manera que lo hace normalmente. Repita el ejercicio.

