

PROGRAMA DE EJERCICIOS COLUMNA LUMBAR

Abdominales superiores de frente (manos nuca)



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

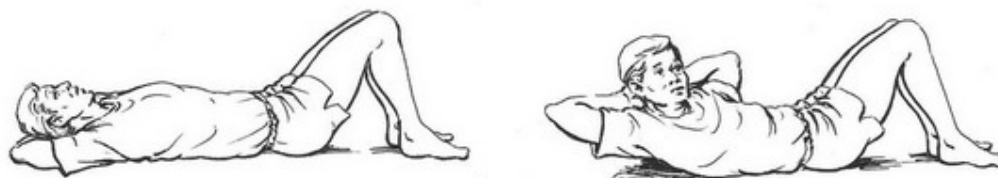
series

1

repeticiones

10

Abdominales superiores cruzados (manos nuca)



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.

series

1

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

Báscula pélvica en supino



Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo 1-2 cm, y aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

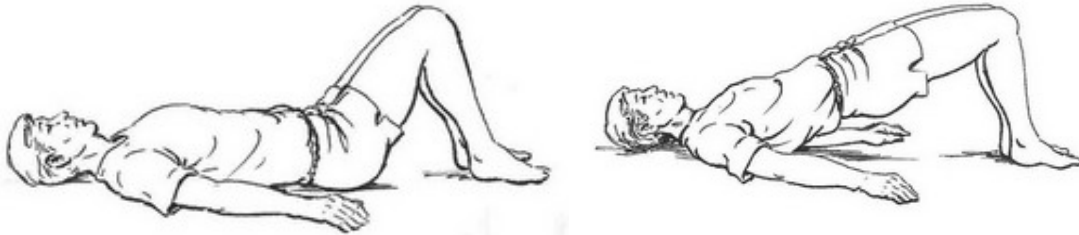
series

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.

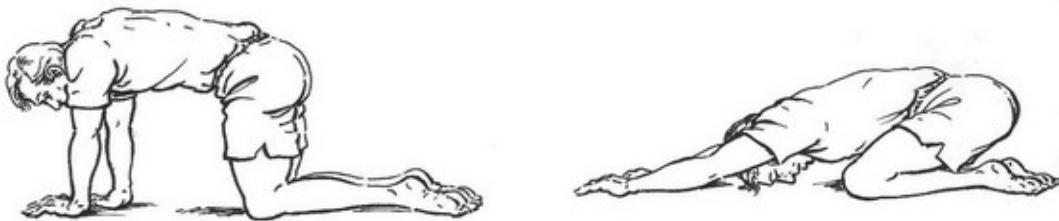
series

1

repeticiones

10

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 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

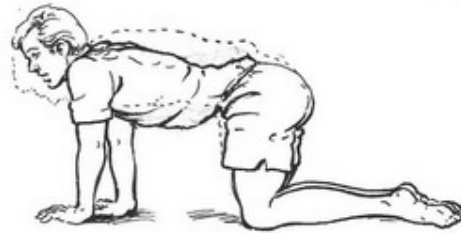
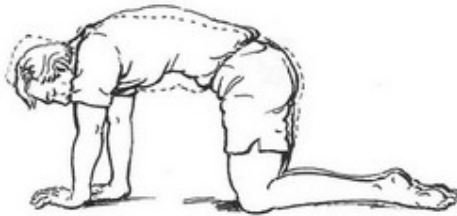
series

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

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

