

17 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



18 SENTADILLAS CON APOYO EN PARED

Apoyando las manos en una superficie estable, flexionar las rodillas descendiendo el tronco recto. Cuando los muslos se acercan a la posición horizontal frenar el movimiento. Volver a la posición inicial extendiendo las rodillas.

Series: 1 Repeticiones: 10



19 MARCHA CORREGIDA

Caminar con una postura erguida.

Series: 1 Repeticiones: 1



20 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



21 CORRECCIÓN POSTURAL EN SEDESTACIÓN

Sentada, manteniendo la mirada al frente, intentar erguirse reduciendo la cifosis dorsal y acercando ambas escápulas.

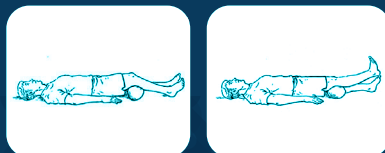
Series: 1 Repeticiones: 10



22 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



1 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



2 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



3 ABDOMINALES SUPERIORES MANOS SUELO

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



4 ABDOMINALES SUPERIORES 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





PROGRAMA DE EJERCICIOS

DORSALGIA

5 PUENTE

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

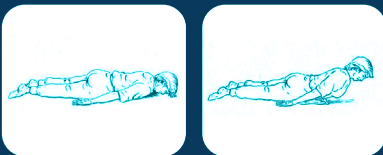
Serías: 1 Repeticiones: 10



6 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.

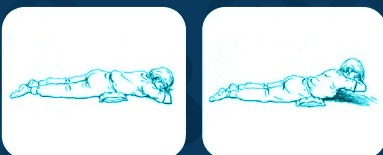
Serías: 1 Repeticiones: 10



7 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.

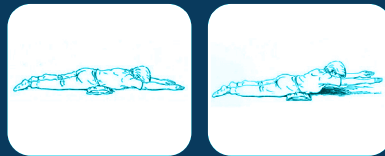
Serías: 1 Repeticiones: 10



8 EXTENSIÓN DE TRONCO EN PRONO BRAZOS EXTENDIDOS

Con los brazos extendidos, extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza y los brazos alineados con el tronco.

Serías: 1 Repeticiones: 10



9 ELEVACIÓN ALTERNA DE MANOS

Frente a la pared, elevar un brazo deslizando lo más alto posible, mantener 3-5 segundos y descenderlo lentamente. Repetir el ejercicio con el brazo contrario.

Serías: 1 Repeticiones: 10



10 APROXIMACIÓN DE ESCÁPULAS

Aproximar ambas escápulas, proyectando los hombros hacia atrás. Mantener la posición 3-5 segundos y relajar volviendo suavemente a la posición inicial.

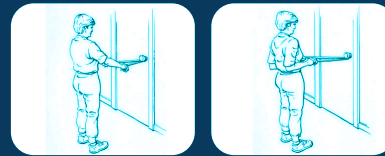
Serías: 1 Repeticiones: 10



11 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.

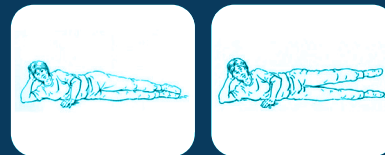
Serías: 1 Repeticiones: 10



12 ELEVACIÓN DE PIERNA EXTENDIDA EN DECÚBITO LATERAL

Elevar la pierna no apoyada unos 25-30 cm, mantener la posición 3-5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10



13 EXTENSIÓN DE RODILLA EN SEDESTACIÓN

Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 3



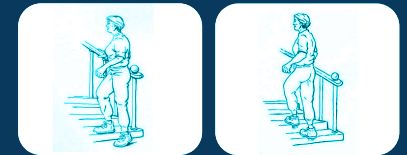
PROGRAMA DE EJERCICIOS

DORSALGIA

14 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN

En un escalón, subir el pie derecho y después el izquierdo. Bajar con el derecho y después el izquierdo. Repetir la secuencia comenzando con el izquierdo.

Serías: 1 Repeticiones: 10



15 FLEXIÓN DE RODILLA DE PIE

Apoyando la mano en la pared, flexionar la pierna llevando el pie hacia la nalga. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 19



16 ELEVACIÓN DE TALONES

Ponerse de puntillas con ambos pies sin flexionar las rodillas. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10

