



PROGRAMA DE EJERCICIOS

LUMBALGIA BÁSICO



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.

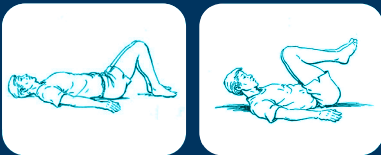
Serías: 1 Repeticiones: 10



2 ABDOMINALES INFERIORES

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

Serías: 1 Repeticiones: 10



3 ABDOMINALES SUPERIORES DE FRENTE (MANOS SUELO)

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

Serías: 1 Repeticiones: 10



4 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.

Serías: 1 Repeticiones: 10





PROGRAMA DE EJERCICIOS

LUMBALGIA BÁSICO

5 PUENTE

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

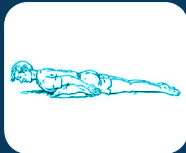
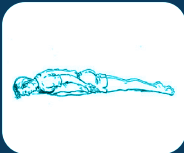
Series: 1 Repeticiones: 10



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.

Series: 1 Repeticiones: 10



7 ELEVACIÓN DE PIERNA EXTENDIDA

Elevar la pierna colocada arriba 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1 Repeticiones: 10



8 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.

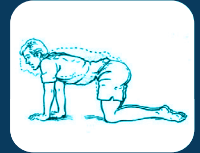
Series: 1 Repeticiones: 4



9 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



10 ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA SIMULTÁNEA

Elevar el miembro superior y el inferior del lado contrario hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Series: 1 Repeticiones: 10

