

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA DORSAL (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** trabajar sobre el segmento dorsal de la columna: corregir una posición defectuosa, fortalecer los músculos extensores de la espalda y la musculatura del omóplato, relajar los músculos pectorales.

Recomendación: Realiza estos ejercicios sobre una superficie dura

TUMBADOS BOCA ARRIBA

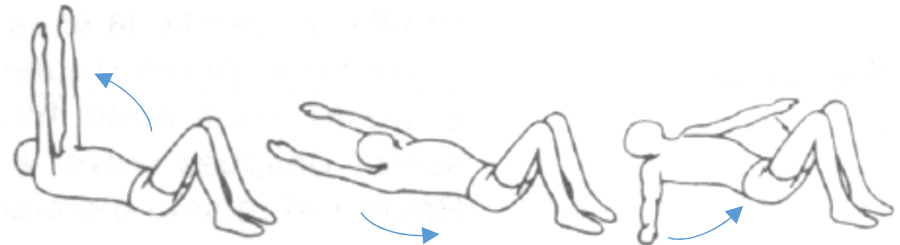
Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

De espaldas, rodillas dobladas, brazos a lo largo del cuerpo.



EJERCICIO 1:

Inspirando, se levantan los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, después se vuelven a la posición de partida pasándolos por los lados, espirando.



Empieza el ejercicio 2 desde la posición de partida:

De espaldas, rodillas dobladas, manos bajo la nuca.



EJERCICIO 2:

Inspirando se aprietan los codos contra el suelo, después se relaja la presión, espirando.



Empieza el ejercicio 3 desde la posición de partida:

De espaldas, rodillas dobladas, brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros.



EJERCICIO 3:

Aproximar las rodillas hacia el pecho, situarlas hacia un lado lo más cerca posible del brazo extendido y acercarlas otra vez al pecho. Después ejecutar el mismo movimiento hacia el otro lado.

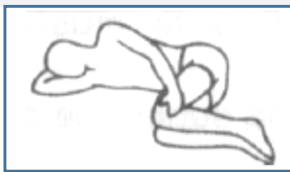


EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA DORSAL (ii)

TUMBADOS DE LADO

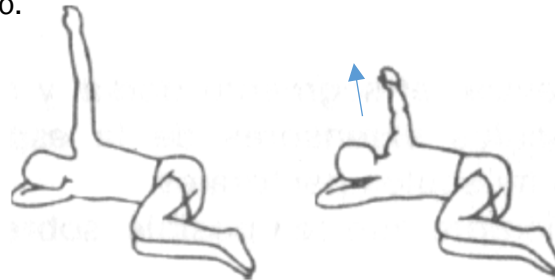
Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

Acostado del lado derecho con las rodillas dobladas, mano derecha bajo la nuca, mano izquierda sobre rodilla izquierda, espalda recta.



EJERCICIO 1:

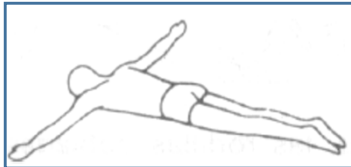
Levantar el brazo izquierdo verticalmente, inspirando; girar el torso hacia atrás hasta que la mano izquierda toque el suelo. Volver a la posición de partida, espirando. Repetir el ejercicio acostado del lado izquierdo.



TUMBADOS BOCA ABAJO

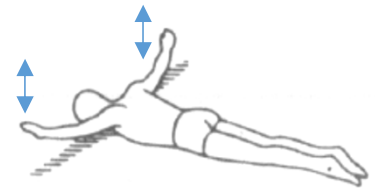
Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida:

Acostado boca abajo, brazos extendidos hacia un lado a la altura de los hombros, frente apoyada sobre el suelo.



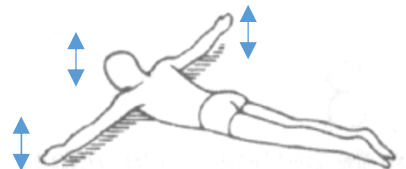
EJERCICIO 1:

Levantar los brazos extendidos, sin mover la cabeza.



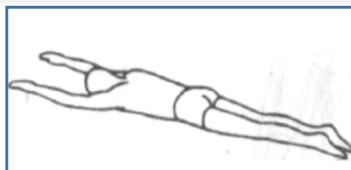
EJERCICIO 2:

Levantar la cabeza, los brazos y la parte superior del torso.



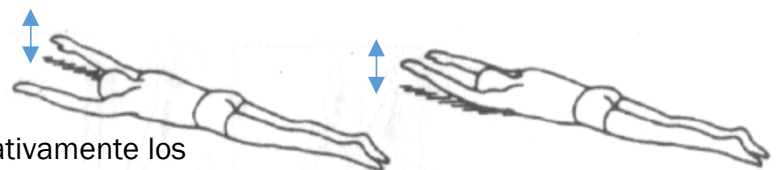
Empieza el ejercicio 3 a 5 desde la posición de partida:

Acostado boca abajo, brazos extendidos delante, frente apoyada sobre el suelo.



EJERCICIO 3:

Levantar alternativamente los brazos sin mover la cabeza.



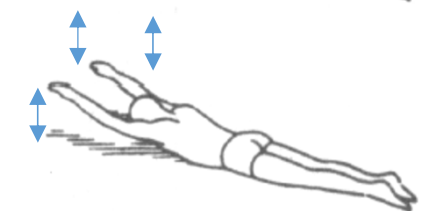
EJERCICIO 4:

Levantar los dos brazos simultáneamente sin mover la cabeza.



EJERCICIO 5:

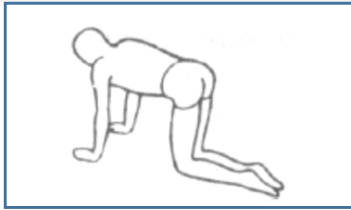
Levantar ligeramente los brazos, la cabeza y la parte superior del torso.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA DORSAL (iii)

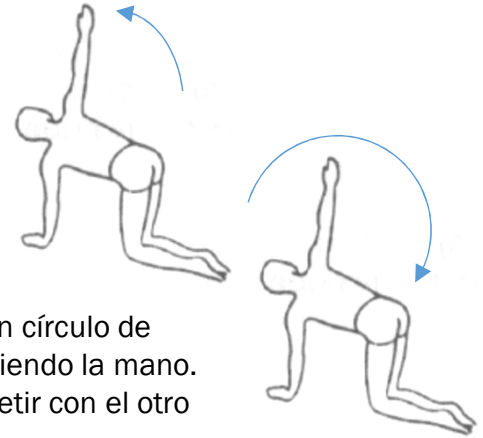
A GATAS

Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida: A gatas, espalda plana, muslos y brazos en posición vertical.



EJERCICIO 1:

Levantar el brazo derecho extendido hacia un lado, hasta la vertical, por encima de la cabeza. Después volver a la posición de partida. Repetir con el otro brazo.

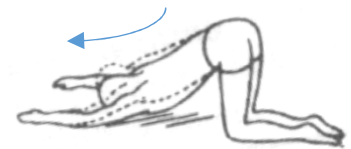


EJERCICIO 2:

Levantar el brazo extendido, describir un círculo de adelante hacia atrás con la mirada siguiendo la mano. Después volver en sentido inverso. Repetir con el otro brazo.

EJERCICIO 3:

Balancear el torso verticalmente entre los brazos (como para tocar el suelo con el pecho) varias veces. Ponerse a gatas durante unos segundos. Repetir.

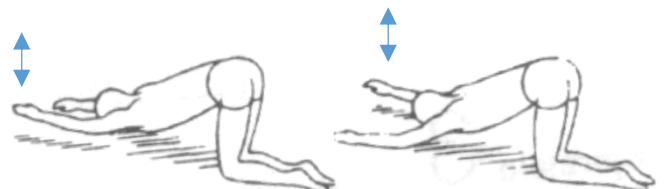


Empieza el ejercicio 3 y 4 desde la posición de partida: Colocados como para deslizarnos, muslos verticales, brazos extendidos en prolongación del cuerpo.



EJERCICIO 4:

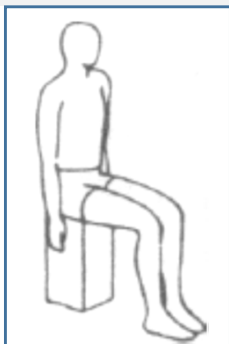
Levantar alternativamente los brazos sin mover el torso.



SENTADO EN UN TABURETE

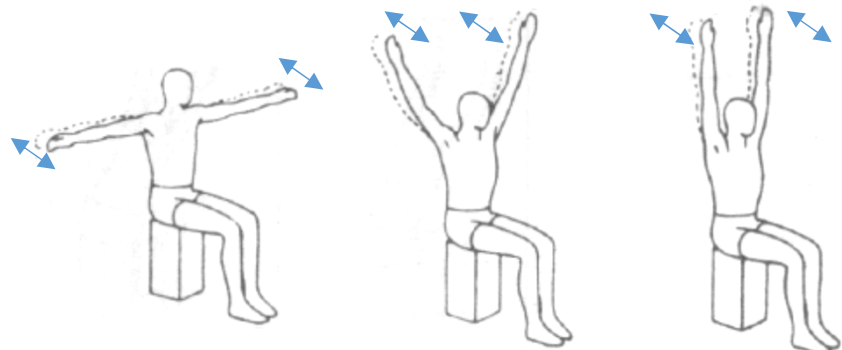
Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, piernas verticales, pies hacia delante, espalda recta.



EJERCICIO 1:

Levantar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, desplazar enérgicamente los brazos extendidos hacia atrás tres veces consecutivas. Repetir con los brazos 45° por encima de la cabeza. Repetir con los brazos en vertical.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA DORSAL (iv)

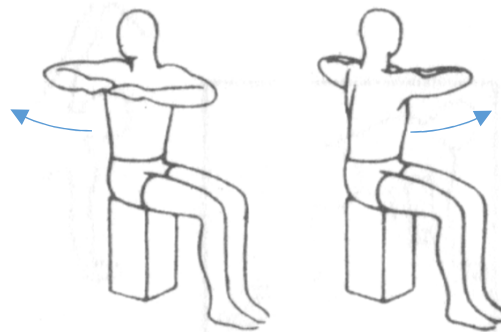
Empieza el ejercicio 2 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, brazos levantados lateralmente a la altura de los hombros, codos doblados de modo que los pulgares de ambas manos se toquen.



EJERCICIO 2:

Girar el torso hacia un lado, desplazando enérgicamente el codo hacia atrás sin que las manos pierdan contacto entre sí.



Empieza el ejercicio 3 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, manos juntas detrás de la cabeza, pies separados 50 cm.



EJERCICIO 3:

Inclinar lateralmente el torso primero a la derecha y luego a la izquierda.

