

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA LUMBAR (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** movilizar la columna lumbar: fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales y los glúteos, y corregir la estática lumbar.

Recomendación: Realiza estos ejercicios sobre una superficie dura.

TUMBADOS BOCA ARRIBA

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

De espaldas, una pierna extendida y la otra doblada.



EJERCICIO 1:

Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo doblando la pierna sobre el pecho. Volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.



Empieza el ejercicio 2 y 3 desde la posición de partida:

De espaldas, rodillas dobladas.



EJERCICIO 2:

Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, doblar ambas rodillas sobre el pecho. Volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.



EJERCICIO 3:

Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo y conservando la misma posición, doblar las rodillas sobre el pecho y extender las piernas en vertical. Bajar las piernas extendidas unos cm. Doblar las rodillas sobre el pecho y volver a la posición de partida.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA LUMBAR (ii)

Empieza el ejercicio 4 desde la posición de partida:

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



EJERCICIO 4:

Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación de abdomen apretar las rodillas juntas contra el suelo, lo más cerca posible del brazo extendido (sin despegar el hombro opuesto del suelo). Volver las rodillas sobre el pecho y retomar a la posición de partida.



SENTADO EN EL SUELO

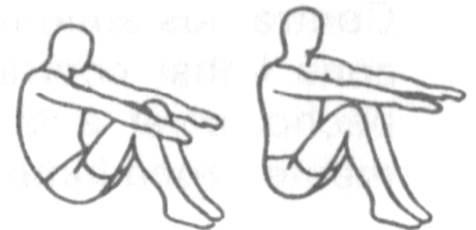
Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

Sentado, rodillas dobladas, brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros.



EJERCICIO 1:

Encorvar la espalda y echarse hacia atrás el máximo posible sin perder el equilibrio.



TUMBADO DE LADO

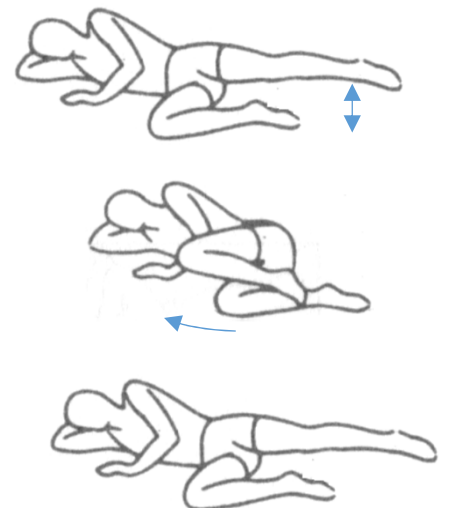
Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

Acostado del lado derecho, mano derecha bajo la nuca, mano izquierda apoyada en el suelo delante del pecho



EJERCICIO 1:

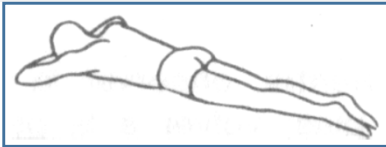
Pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna superior, subir la rodilla hacia el pecho encorvando la zona lumbar. Después extender la pierna hacia atrás levantando la zona lumbar. Repetir acostado del otro lado.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA LUMBAR (iii)

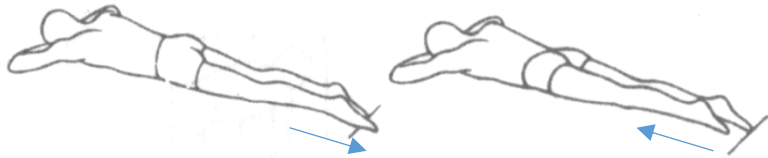
TOMBADOS BOCA ABAJO

Empieza el ejercicio 1 a 4 desde la posición de partida:
Boca abajo, piernas extendidas, manos bajo la frente.



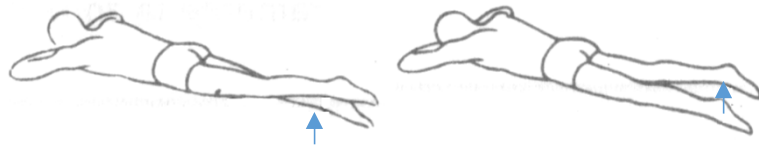
EJERCICIO 1:

Alargar la pierna (como para alejar el pie), después encoger la pierna hacia el cuerpo sin doblar la rodilla.



EJERCICIO 2:

Levantar alternativamente las piernas extendidas.



EJERCICIO 3:

Levantar simultáneamente las piernas extendidas.



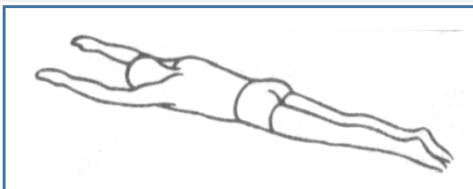
EJERCICIO 4:

Levantar cabeza y torso, con las manos siempre en la frente.



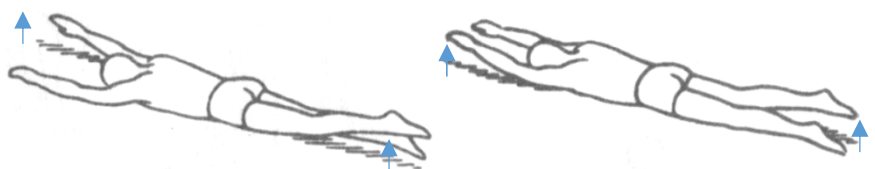
Empieza el ejercicio 5 desde la posición de partida:

Boca abajo, brazos extendidos hacia delante en prolongación del cuerpo.



EJERCICIO 5:

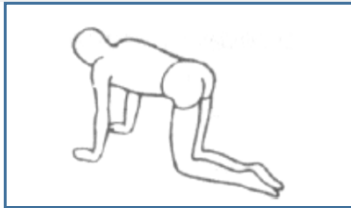
Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA LUMBAR (iv)

A GATAS

Empieza el ejercicio 1 a 3 desde la posición de partida: A gatas, espalda plana, muslos y brazos en posición vertical.



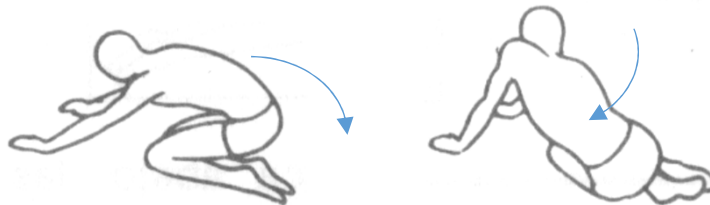
EJERCICIO 1:

Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse sobre los talones. Volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar.



EJERCICIO 2:

Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse a un lado de los pies. Volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar. No desplazar las manos durante el ejercicio.



EJERCICIO 3:

Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse a un lado de los pies. Volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar. No desplazar las manos durante el ejercicio.

