

Estiramiento

1. Relajación lumbar

Túmbese boca arriba, doble las rodillas y abrácelas contra el pecho. Ruede ligeramente a los laterales relajando la región lumbar. Realice el movimiento 30 segundos.



2. Relajación lumbar

Túmbese boca arriba, deje caer las rodillas hacia un lado y rote el tronco hacia el lado contrario. Mantenga la postura 20 segundos y cambie el sentido de las rotaciones.



3. Relajación lumbar

Siéntese sobre los talones, flexione el tronco y estire los brazos por encima de la cabeza. Mantenga la posición 30 segundos.



TABLA DE COLUMNA

Control motor

Túmbese boca arriba, con las piernas flexionadas a un palmo de distancia y los brazos relajados a los laterales del cuerpo.

1. Puente

Ascienda progresivamente glúteos, lumbares y dorsales hasta quedar apoyado sobre las escápulas. Mantenga 5 segundos la posición y descienda progresivamente dorsales, lumbares y glúteos hasta regresar a la posición inicial. 10 repeticiones.



□ 2. Ascenso de pierna

Concéntrate en la columna lumbar y ascienda la pierna extendida con el pie en flexión. Debe controlar la contracción en todo momento, lo importante es el control del movimiento no la altura que alcance con la pierna. 10 repeticiones.



Colóquese a cuatro patas, apoyando los brazos a la distancia de los hombros y las piernas a distancia de las caderas. No permita que colapse la zona lumbar, active el abdomen y mantenga la columna en posición neutra.

□ 1. Gato-Perro

Arquee la espalda y vuelva a posición neutra. 10 repeticiones.



□ 2. Control muscular sobre 3 apoyos

Realice estos ejercicios con ambos miembros.

2.1.

Levante el brazo extendido a la altura del tronco y regrese a la posición inicial. 10 repeticiones.



2.2.

Abra el brazo extendido hacia el lateral y regrese a la posición inicial. 10 repeticiones.



2.3.

Lleve la rodilla doblada al pecho y extiéndala a la altura de la cadera, manteniendo siempre la columna en posición neutra. 10 repeticiones.

