

LUMBALGIA

Ejercicios mantenimiento columna lumbar.

Posición de descanso



Posición de reposo de la columna lumbar

Estiramiento lumbar de rodillas



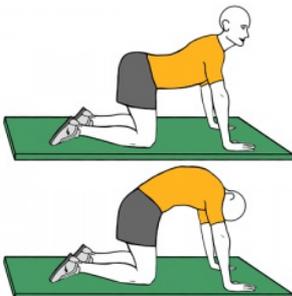
Posición de relajación y estiramiento de la musculatura espalda. Si hay dolor en rodillas-no realizar.

Estiramiento de gluteo e isquiotibial



1 Series 10 reps
Aproximar rodilla al pecho, ayudar con las manos.
Coger aire en reposo y soltar al hacer el movimiento. Alternar piernas

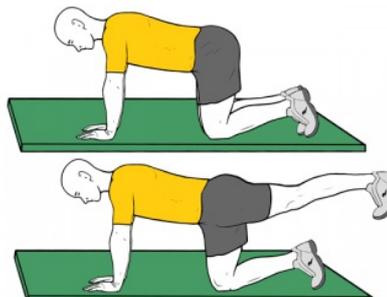
Estiramiento del gato



1 Series 10 reps

Coger aire en posición de caballo (cabeza arriba y culo afuera) y soltarlo en posición de gato.

Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



1 Series 5 reps

5 repeticiones por pierna. Aguantar pierna atrás 4-5 segundos. Cuidado dolor en rodilla de apoyo.

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



1 Series 10 reps

Aguantar posición de brazo y pierna contraria elevados unos 5 segundos. Cuidado dolor en rodilla de apoyo.

Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



1 Series 10 reps

Coger aire en reposo. Soltar al elevar pelvis, mantener la elevación unos 5 segundos. Sin dolor en zona lumbar.

Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas



1 Series 8 reps

Mantener el estiramiento 10 segundos. 8 reps con cada pierna.