

DORSALGIA

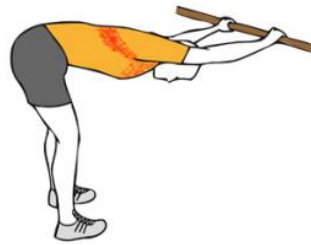
Exercicis generals columna dorsal

Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza



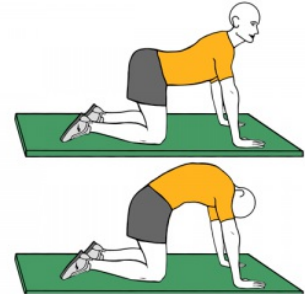
12 reps
de estiramiento a cada lado

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



3 reps
de 30 segundos de estiramiento

Estiramiento del gato



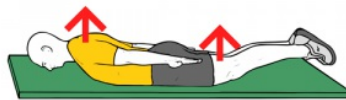
1 Series 10 reps

Rotación torácica en cuadrupedia



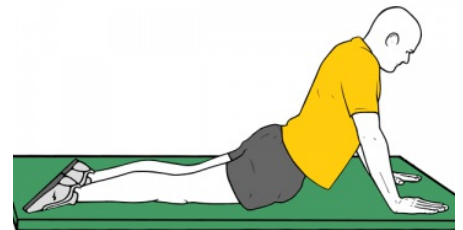
10 reps
de movimiento hacia cada lado

Dardo



1 Series 12 reps

Extensión de tronco tumbado prono



8 reps

Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



1 Series 10 reps