

Calentamiento general

Lumbalgia: Flexibilización y estiramiento de la columna

Ejercicio 1

1 - Posición de Inicio

Apoya la espalda contra la pared con los pies al ancho de las caderas. Separa los talones de la pared lo suficiente que te permita realizar el ejercicio. Pon tu mano en el esternón.

Acción 1: Toma aire y mientras lo vas soltando lentamente vas **despegando** la columna de la pared vértebra a vértebra. Dobla las rodillas y deja bien pegada las caderas a la pared.



Acción 2: Toma aire y mientras lo vas soltando lentamente vas **pegando** la columna a la pared vértebra a vértebra. Estira las rodillas cuando hayas apoyado las lumbares.



Número de repeticiones: de 3 a 5 veces.

Ejercicio 2

- Posición de Inicio

Estira los dos brazos apoyados en la pared y aléjate doblando las rodillas y poniendo los pies separados al ancho de las caderas.

Acción 1: Toma aire y mientras lo vas soltando lentamente vas estirando la columna de lejos hacia atrás. Dobla las rodillas. Y no hundas las lumbares. Mantén el abdomen recogido.



Acción 2: Toma aire y mientras lo vas soltando lentamente vas redondeando la columna vértebra a vértebra. Mantén las rodillas flexionadas y el abdomen recogido.



Número de repeticiones: de 3 a 5 veces.

Fortalecimientos de las muñecas. Flexión / Extensión.

Ejercicio 1

Acción 1: Estiras los dos brazos hacia delante un poco más bajo de la altura de los hombros. Dirige los dedos de las manos hacia el suelo.



Acción 2: Dirige los dedos de las manos hacia el cielo. Haz el movimiento desde las muñecas, como si quisieras parar algo que viene contra ti.



Número de repeticiones: de 5 a 10 veces.

Ejercicio 2

Acción 1: Estiras los dos brazos separados del cuerpo formando una V. Dirige los dedos de las manos hacia el cielo. Alarga el cuello como si te estiraran desde la tapa de tu cabeza hacia arriba. Alarga el cuello.



Acción 2: Dirige los dedos de las manos hacia el suelo.



Número de repeticiones: de 5 a 10 veces.

Cervicalgias. Flexión y estiramiento del cuello.

Ejercicio 1

- Posición de Inicio

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Codos cerrados hacia delante.

Acción 1: Toma aire y mientras lo vas soltando lentamente vas tirando suavemente de la cabeza llevándola hacia abajo, sin mover el tronco.



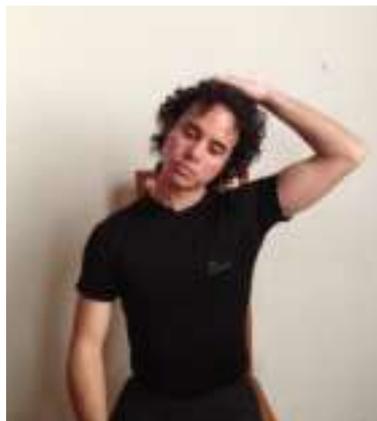
Número de repeticiones: de 3 a 5 veces.

Ejercicio 2

- Posición de Inicio

De pie o sentados, llevamos la mano derecha hacia el oído contrario.

Acción 1: Toma aire y mientras lo vas soltando lentamente vas tirando suavemente del cuello dejando que el hombro contrario tire hacia abajo como si tuvieras una bolsa pesada en la mano.



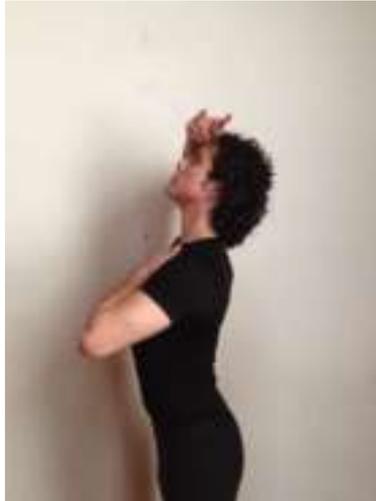
Número de repeticiones: de 3 a 5 veces

Ejercicio 3

- Posición de Inicio

De pie o sentados, coloque una mano sobre la frente y la otra en el pecho a la altura del esternón.

Acción 1: Toma aire y mientras lo vas soltando lentamente vas tirando suavemente con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco. Estira la nuca, eleva la barbilla sin dejar el peso de la cabeza muerto hacia atrás.



Número de repeticiones: de 3 a 5 veces.