



Acostado boca arriba con las rodilla dobladas. Ponga una mano sobre la otra por detrás del cuerpo y a la altura de las vértebras sobre las que efectuará la movilización.

Deje que el peso de la espalda inferior y la pelvis presionen sus manos. Mantenga aprox. 20 seg.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con rodillas dobladas y un cojín bajo el hueco de la espalda. Entrelace las manos por detrás del cuello.

Levante la cabeza y los hombros hacia arriba llevando el pecho hacia el techo y apretando la espalda sobre el cojín. Una vez arriba puede girar el tronco a derecha e izquierda.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba. Rodillas dobladas y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Haga tensión con los músculos del estómago presionando el arco de la espalda hacia el suelo y levantando el trasero. Mantenga 5 seg. Relájese.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba.

Doble una rodilla al tiempo que levanta la cabeza y los hombros del suelo. Tire de la frente hacia la rodilla y de las manos hacia los tobillos. Vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna.

Repetir 5 veces.



Acostado boca arriba con caderas y rodillas dobladas en ángulo recto. Sujétese con las manos P.ej. en el borde inferior de un sofá.

Levante la pelvis del suelo con las rodillas en dirección al techo. Mantenga 5 seg. Relájese.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con rodillas dobladas hacia el pecho y brazos tendidos a los costados.

Tense los músculos del estómago y levante las rodillas y el trasero del suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba.

Con los brazos tire de las rodillas hacia el pecho. Desplace también la frente hacia las rodillas. Mantenga aprox. 5 seg. Relájese.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Sentado en el suelo y apoyado sobre los brazos.

Alterne las piernas levantando una rodilla hacia el hombro opuesto mientras mantiene la otra pierna estirada y sin apoyar sobre el suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



a) Acostado boca arriba con las manos detrás la pelvis.

1- Haga la bicicleta con una pierna 5 veces. Repetir con la otra pierna.

2- Haga la bicicleta con las dos piernas 2 min.



Sentado en un taburete con la espalda cerca de la pared. Brazos cruzados y manos sobre los hombros.

Incline el tronco superior hasta tocar la pared. Vuelva a la posición inicial.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



De pie y frente al filo de una puerta abierta. Sujétese a la empuñadura de la puerta.

Baje la espalda y estire los músculos de la misma.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Sentado en una silla con las piernas separadas.

Baje la cabeza y el tronco entre sus rodillas curvando el tronco superior lo máximo posible. Mantenga aprox. 20 seg.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Sentado en el suelo con las piernas cruzadas.

Curve el tronco hacia adelante por encima las piernas y estirando los músculos de la espalda.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con las rodilla dobladas.

Ponga la espalda plana sobre el suelo. Progresivamente separe los pies del cuerpo.

Repetir 5 veces.



Acostado boca arriba con los brazos cruzados sobre su pecho.

Contraiga los músculos del abdomen y separe la cabeza y los hombros del suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con los dedos detrás de las orejas y los codos hacia fuera.

Contraiga los músculos del abdomen y separe la cabeza y los hombros del suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con un brazo apoyado sobre su pecho y los dedos de la otra mano detrás de las orejas y el codo hacia fuera.

Contraiga los músculos del abdomen y levante la cabeza y los hombros del suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con un brazo apoyado sobre su pecho y el otro brazo extendido por encima de la cabeza.

Contraiga los músculos del abdomen y separe la cabeza y los hombros del suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con los dedos de una mano detrás de las orejas y el otro brazo extendido por encima de la cabeza.

Contraiga los músculos del abdomen y separe la cabeza y los hombros del suelo.

Repetir 5 veces.



Acostado boca arriba con los brazos por encima de la cabeza en línea con sus orejas.

Contraiga los músculos del abdomen y separe la cabeza y los hombros del suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con las piernas apoyadas sobre una silla.

Ponga la espalda plana sobre el suelo. Levante sus piernas y rodillas de la silla e intente separar la parte baja de la espalda del suelo.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies sobre el suelo. Levante las rodillas hacia el pecho.

Coloque las manos detrás de las rodillas y empújelas hacia su pecho. Mantenga 3 segs.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y las manos entrelazadas detrás del cuello.

Levante la parte alta del cuerpo llevando la barbilla hacia su pecho y contrayendo los músculos del abdomen, después dirija el codo hacia la rodilla opuesta, subiéndola un poco. Vuelva a la posición de partida. Repítalo con el otro lado.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



En cuatro patas.

Meta el abdomen. Mantenga 3 segs.

Repetir 5 veces.



Acostado de lado apoyando el codo. El otro brazo por delante. Doble la pierna del suelo y estire la otra según dibujo.

Levante la pelvis hacia el techo manteniendo rodilla y pantorrilla o pierna en el suelo. Tire de la pierna de encima hacia arriba guiando el movimiento con el talón. Vuelva a la posición inicial.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



De pie y erguido derecha. Una mano en la cadera y la otra en alto.

Inclínese hacia un lado pasando el brazo contrario por encima de la cabeza. Mantenga la pelvis centrada. Repetir hacia el otro lado.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



De pie.

Flexione lateralmente su cintura.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



De pie con las manos sobre los hombros.

Flexione lateralmente la cintura.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca abajo, apoyando codos/antebrazos.

Arquee la espalda inferior presionando el suelo con la pelvis y el estómago. A continuación doble la espalda superior hacia arriba manteniendo los antebrazos sobre el suelo.

Mantenga aprox. 5 seg.



Acostado boca abajo con las manos a la altura de los hombros.

Estire los codos y levante el tronco superior tan arriba como le sea posible. Mantenga piernas y pelvis relajadas.

Repetir __5__ veces.

© PhysioTools Ltd



De pie con los pies separados.

Sujétese la espalda con las manos mientras dobla la espalda atrás lo máximo posible. Mantenga las rodillas estiradas durante el ejercicio.

Repetir _5__ veces.

© PhysioTools Ltd



En cuatro patas.

Lleve la rodilla hacia la frente y la frente a la rodilla. Estire la pierna y el cuerpo (mirando al suelo).

Repetir _5__ veces con cada pierna.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca abajo.

Apriete los glúteos con fuerza y tense los músculos inferiores de la espalda curvando la espina dorsal.

Repetir _5__ veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca abajo.

Levante el tronco superior del suelo. Estire los brazos hacia los tobillos y mantenga el cuello "en línea" con el cuerpo.

Repetir _5__ veces.



Acostado boca abajo y brazos a lo largo de los costados.

Levante el tronco superior mientras mira al suelo. Mantenga aprox. 5 seg.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca abajo con un cojín bajo el estómago. Manos entrelazadas detrás del cuello.

Levante los codos por los lados y levante la cabeza y el tronco superior del suelo. Fije la mirada al suelo. También puede girar el tronco a derecha e izquierda.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca abajo con los brazos al frente y sobre el suelo (puede poner un cojín bajo el estómago y otro bajo los tobillos).

Levante un brazo y la pierna opuesta aprox. 20 cm. y estire. Mantenga el estiramiento aprox. 10 seg. Relájese. Repetir con el otro lado.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca abajo con manos entrelazadas detrás del cuello y un cojín bajo su estómago.

Doble el tronco superior hacia atrás. Mantenga aprox. 5 seg.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca abajo.

Apriete los glúteos con firmeza y tense los músculos de las piernas. Continúe el ejercicio levantando las piernas del suelo.

Repetir 5 veces.



Acostado boca arriba con rodillas dobladas y plantas de los pies sobre el suelo.

Levante la pelvis y el tronco inferior (gradualmente vértebra a vértebra). Mantenga la posición. Baje lentamente deshaciendo el movimiento.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



En cuatro patas.

Levante el brazo hacia adelante y arriba manteniendo el codo estirado. Alterne los brazos.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



En cuatro patas.

Levante la pierna y el brazo opuesto en posición horizontal. Mantenga 5-10 seg. Intente mantener el cuerpo erguido. Repetir con el otro lado.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



En cuatro patas.

Estire la pierna derecha hacia atrás y vuelva a la posición inicial. Alterne las piernas.

Repetir 5 veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con rodillas dobladas.

Levante la cadera y manténgala tensa mientras apoya el peso sobre una pierna. Estire la otra pierna - bájela y repita el ejercicio con la otra pierna.

Repetir 5 veces.



En cuatro patas. Ponga ___ kg/lbs de peso alrededor del tobillo.

Flexione la rodilla hacia el pecho y después estire la pierna hacia atrás.

Repetir ___ veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y juntas.

Lleve las rodillas a derecha e izquierda lentamente manteniendo el tronco superior erguido/denecho.

Repetir __5_ veces.

© PhysioTools Ltd



Sentado en una silla con las piernas separadas y los pies firmes sobre el suelo. Sujete una barra por detrás del cuello según dibujo.

Gire el tronco superior hacia los lados. Acompañe el movimiento con la cabeza.

Repetir _5_ veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba con rodillas dobladas y manos entrelazadas tras el cuello.

Levante el tronco superior llevando la barbilla hacia el pecho y tensando los músculos del estómago. A continuación lleve el codo hacia la rodilla opuesta levantándola un poco. Vuelva a la posición inicial. Repetir hacia el otro lado.

Repetir _5_ veces.

© PhysioTools Ltd



Acostado boca arriba.

Eleve sus rodillas a la derecha mientras estira los brazos juntos por la izquierda (barbilla hacia abajo). Mantenga aprox. 5 seg. Relájese. Repetir por el otro lado.

Repetir _5_ veces.



Acostado boca arriba con una pierna doblada.

Lleve la rodilla doblada por encima de la otra pierna y empuje la rodilla hacia el suelo con la mano opuesta. A continuación, estire el otro brazo hacia el lado opuesto con la cabeza en la misma dirección. Deberá sentir el estiramiento en el tronco inferior y trasero. Mantenga aprox. 20 seg. Relájese.

Repetir 5 veces.