

COLUMNA LUMBAR

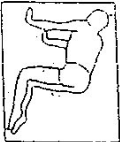
3



Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución
 A galas, los muslos y los brazos en posición vertical la espalda plana.
 Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentirse sobre los talones; volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar.



Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución
 A galas.
 Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentirse a un lado de los pies; volver a la posición de partida, ahuecando ligeramente la zona lumbar. No desplazar las manos durante el ejercicio.



Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución
 A galas.
 Doblar una rodilla sobre el pecho, encorvando mucho la espalda; extender la pierna hacia atrás; volver a la posición de partida.

Objetivo: Movilizar la columna lumbar y la articulación coxo-vertebral. Fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales y los glúteos. Corregir la estática lumbar.
Ejecución: Preferentemente sobre una superficie dura.

Ejercicios: A. Boca arriba



Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución
 De espaldas, una pierna extendida, la otra doblada.
 Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo, doblando la pierna sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.






Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución
 De espaldas, las rodillas dobladas.
 Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo; doblar ambas rodillas sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.



Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución
 De espaldas, las rodillas dobladas.
 Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, y, conservando siempre la misma posición, doblar las rodillas sobre el pecho, y extender las piernas en vertical; bajar las piernas extendidas así en algunos centímetros; volver a la vertical; doblar las rodillas sobre el pecho; después volver a la posición de partida.



4
Ejercicio
Posición de partida








Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros.

Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación del abdomen, apretar las rodillas juntas contra el suelo, lo más cerca posible del brazo extendido (sin despegar el hombro opuesto del suelo); volver las rodillas sobre el pecho, después retornar a la posición de partida.

B. Sentado en el suelo

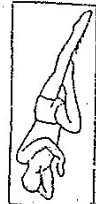


Ejercicio
Posición de partida

Ejecución

Sentado, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.

Encorvar la espalda y después echarse atrás al máximo posible, sin perder el equilibrio.

C. De lado

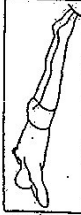

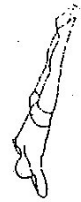
Ejercicio
Posición de partida

Ejecución

Acostado del lado derecho, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda apoyada en el suelo, delante del pecho.

La pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, la punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna superior, subir la rodilla hacia el pecho, encorvando la zona lumbar, después, extender la pierna hacia

D. Boca abajo

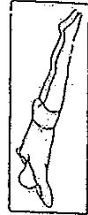
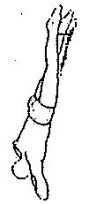

Ejercicio
Posición de partida

Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Alargar la pierna (como para alejar algo el pie), después encoger la pierna hacia el cuerpo, sin doblar la rodilla.

2
Ejercicio
Posición de partida

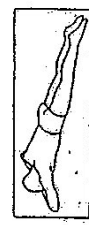
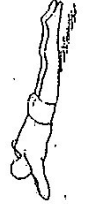





Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Levantar alternativamente las piernas extendidas.

3
Ejercicio
Posición de partida


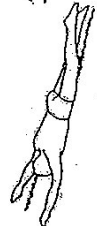
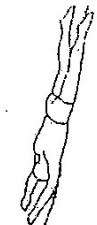




Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Levantar simultáneamente ambas piernas extendidas.

4
Ejercicio
Posición de partida

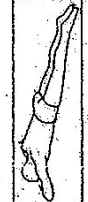






Ejecución

Boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, en prolongación del cuerpo.

Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.

5
Ejercicio
Posición de partida

Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la cabeza.