

EJERCICIOS DE COLUMNA LUMBAR

1. Tumbado Boca Arriba:

1. Llevar rodilla al pecho, cogiéndola con ambos brazos. Aguantar contando hasta 5, y alternar una y otra pierna.
2. Ambas piernas al pecho a la vez, aguantamos contando hasta 5.
3. Brazos en cruz; rodillas flexionadas a 90°; y desde ahí, vamos a llevar ambas rodillas juntas a derecha e izquierda, pasando por el centro, y contando hasta 3 en cada punto.
4. Tumbado, con piernas flexionadas apoyando plantas de los pies sobre el suelo y brazos cruzados sobre el pecho, desde ahí elevamos las nalgas hasta despegarlas del suelo.
5. Sin tocar el suelo hacemos tijera con las piernas; 10 veces en horizontal y 10 veces en vertical.

2. Sentado:

1. Piernas estiradas, e intentamos tocar los pies con las manos. Aguantamos hasta contar 5.
2. Piernas levemente abiertas, brazos en cruz, e intentamos tocar el pie derecho con mano izquierda y a la inversa; contando hasta 3 en cada punto.
3. Una pierna estirada y la otra cruza por encima; pasamos el brazo por encima y con ayuda del codo tratamos de empujar la rodilla que está cruzada.
4. Piernas flexionadas, planta con planta, cogiendo los pies con las manos intentamos llegar con la cabeza a los pies.
5. Una pierna estirada y la otra la abrazamos contra nuestro pecho, contando hasta 5.

3. De pie:

1. Subir una pierna a un banco o algo de menos de un metro, e intentamos tocar con ambas manos el pie. Aguantamos hasta contar 5.
2. Avanzar una pierna e intentar llegar al pie con ambas manos; contamos hasta 5.
3. Pies juntos, y con manos intentamos tocar el suelo.
4. Piernas ligeramente separadas, y vamos con ambas manos a cada pie, hasta contar 5.

4. A cuatro patas:

1. Levantar mano derecha con pierna izquierda, contando hasta 5; y a la inversa.
2. Sentado sobre las rodillas intentamos avanzar con nuestros dedos por el suelo. Contamos hasta 5.