

# TABLA DE COLUMNA DORSAL

## BOCA ARRIBA

1. Tumbado, rodillas flexionadas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Elevar los brazos hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza. (Coger aire por la nariz) y volver a la posición de partida (expulsar el aire).
2. Rodillas flexionadas, manos debajo de la nuca, apretar los codos al suelo (coger aire) y relajar (expulsar aire).
3. Rodillas flexionadas, intentar llevar las manos a las rodillas, elevando un poco los hombros. Mantener y relajar.
4. Brazos en cruz, rodillas al pecho, ladear las rodillas a la derecha e izquierda tratando de aproximarlas lo máximo posible al brazo extendido.

## DE LADO

5. Sobre el lado derecho, rodillas flexionadas, la mano derecha sobre la nuca y la mano izquierda sobre la rodilla izquierda. Levantar el brazo izquierdo, girando el busto hacia atrás hasta que la mano izquierda toque el suelo. Repetir sobre el lado izquierdo.

## BOCA ABAJO

6. Brazos en cruz y frente apoyada en el suelo, levantar ambos brazos extendidos sin mover la cabeza. Mantener y relajar.
7. En la misma posición levantar la cabeza, los brazos y el busto.
8. Brazos extendidos hacia delante y frente sobre el suelo. Levantar alternativamente los brazos sin mover la cabeza.
9. Brazos extendidos hacia delante y frente apoyada en el suelo. Levantar simultáneamente los brazos sin mover la cabeza.

## A GATAS

10. A cuatro patas, con los codos bien extendidos, arquear la espalda bajando la cabeza, y hundir la espalda subiendo la cabeza.
11. Sentados sobre los talones y sin despegar las nalgas de éstos, estiramos la espalda hacia delante a lo largo del suelo, y volvemos a la posición de partida.

## DE PIE

12. Manos a la cintura y con la cadera fija (no gira) giramos el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente.
13. Manos detrás de la cabeza, inclinar lateralmente el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente.