

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

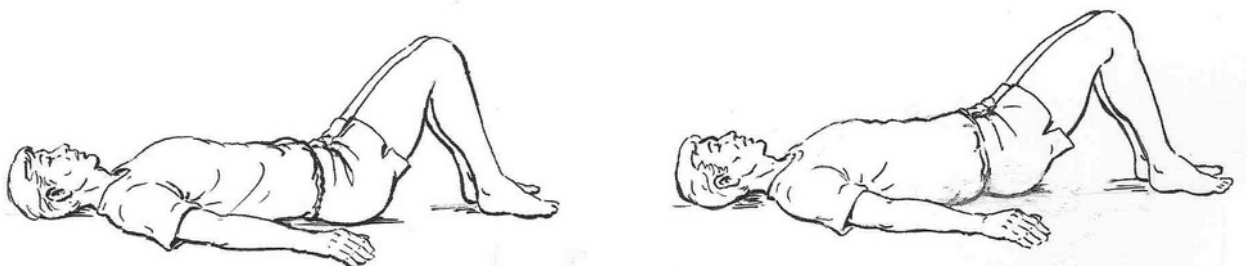
## para Columna Lumbar

---

### **Báscula pélvica en supino**

Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo 1-2 cm, y aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

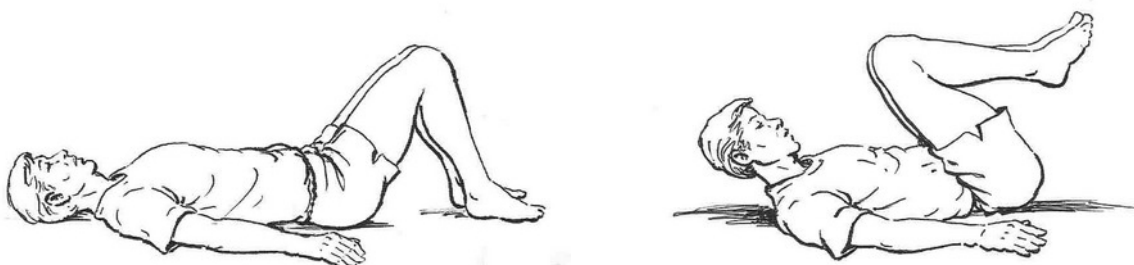
Series: 1  
Repeticiones: 10



### **Abdominales inferiores**

Flexionar los miembros inferiores, llevando las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### **Abdominales superiores de frente (manos nuca)**

Elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Lumbar

### **Abdominales superiores cruzados (manos nuca)**

Dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

Series: 1  
Repeticiones: 10

