

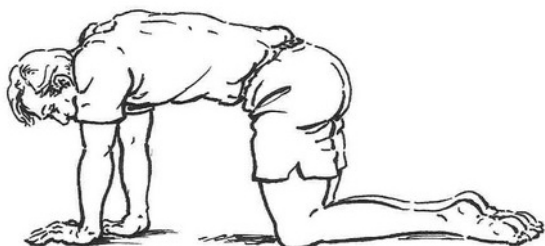
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Lumbar

Estiramiento lumbosacro en suelo

Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

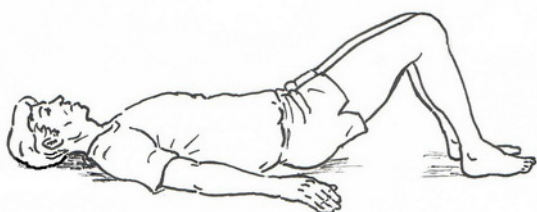
Series: 1
Repeticiones: 4



Estiramiento lumbosacro tumbado

Flexionar de forma simultánea la cadera y de rodilla de ambas piernas. Empujar la parte superior de las piernas hacia el pecho. Mantener la posición 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 4



Estiramiento de psoas

Empujar la pierna que está doblada manteniendo la otra estirada. Mantener 10-30 segundos y volver la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1
Repeticiones: 4



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Lumbar

Estiramiento de isquiotibiales tumbado

Flexionar una cadera y mantener el muslo elevado en esta posición. Extender la rodilla lo máximo posible. Mantener la posición 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 4



Estiramiento de piramidal

Empujar la rodilla hacia el hombro contrario y el pie hacia atrás. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1
Repeticiones: 4

