

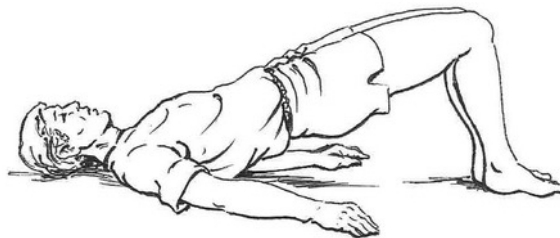
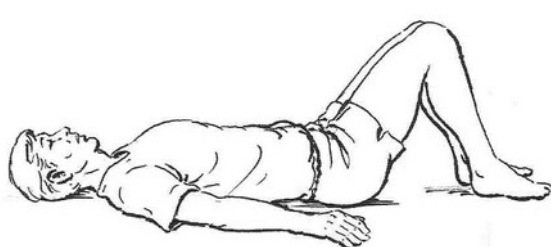
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Lumbar

Puente

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

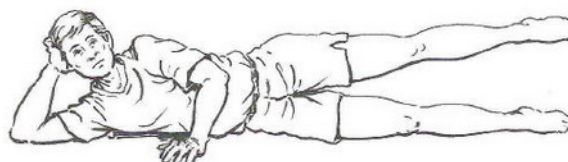
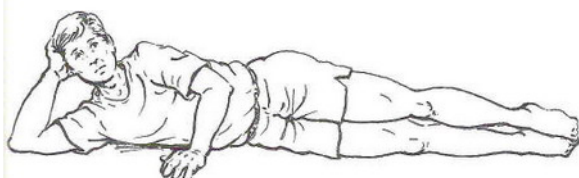
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna extendida

Elevar la pierna colocada arriba 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de tronco en prono

Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



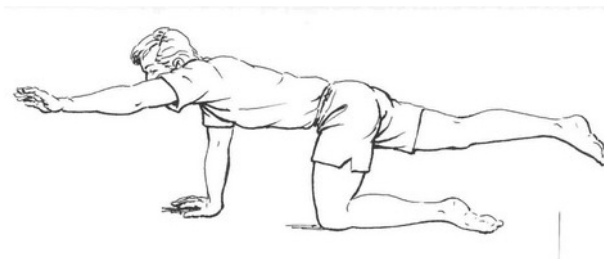
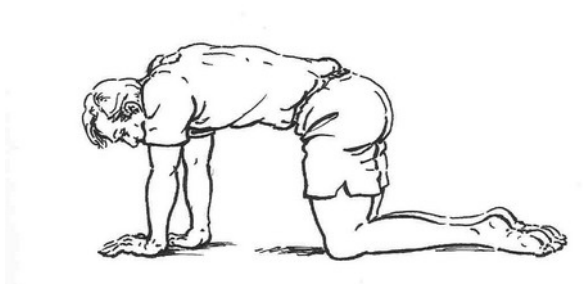
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Lumbar

Elevación brazo-pierna simultánea

Elevar el miembro superior y el inferior del lado contrario hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Series: 1
Repeticiones: 10



Gato-camello

Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 5

