

EJERCICIOS PARA FORTALECER Y REHABILITAR LA ESPALDA

- 1**
- Realizamos una **inspiración** profunda por la nariz.
 - A continuación **espiramos lentamente** por la boca, de forma que vayamos **presionando la zona lumbar** contra la camilla o suelo. (RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA).
 - Tensando los músculos del **abdomen y glúteos**.
 - Mantener **5-7 segundos** la contracción y al inspirar relajar la postura.



- 2**
- Realizamos una inspiración y al soltar el aire extendemos las **manos hacia las rodillas**, separando del suelo únicamente la cabeza y los hombros.



- 3**
- El ejercicio anterior también podemos practicarlo de la siguiente manera:
-**extendemos las manos hacia "una" de las rodillas, alternando.**



- 4**
- Realizamos una inspiración y al espirar **subiremos la rodilla** y el **brazo del mismo lado** realizará resistencia contra la misma.
 - También se puede hacer empujando contra la **pierna contraria**.



- 5**
- Partiendo de la posición de base, al inspirar estiraremos la **pierna izquierda** y el **brazo derecho** manteniéndolos en alto.
 - Al espirar descansaremos, y volveremos a realizarlo con el **brazo y pierna contrarios**.

Posición base



- 6**
- Partiendo de la posición de base, al inspirar **redondearemos la espalda** tirando de la columna **hacia arriba**.
 - Volvemos a la posición base y realizaremos el **ejercicio a la inversa**, es decir, hundiremos la espalda intentando llevar la columna **hacia abajo**.



Estiramientos de la cadena posterior

- 7**
- Acostado boca arriba con piernas flexionadas y brazos en cruz.
 - **Balanceamos las piernas** hacia uno de los lados y mantenemos la posición durante **10 segundos**.
 - Para **después ir al otro lado** y mantenernos otros 10 segundos.



Con la financiación:
AE-063/2015



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



Ejecutante:

