

Ejercicios para la espalda

Una de las maneras más eficaces de proteger la espalda contra lesiones es haciendo ejercicios. Si se hacen todos los días, los siguientes ejercicios pueden ayudar a fortalecer la espalda y mantenerla en buen estado.



Inclinación de la pelvis (Repita esta secuencia 10 veces.)

- * Acuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el piso.
- * Despacio apriete los músculos abdominales y los glúteos mientras presiona la parte baja de su espalda contra el piso.
- * Sostenga el esfuerzo durante 10 segundos y luego relaje los músculos.



Sentarse repetidas veces con las rodillas dobladas (Repita esta secuencia 10 veces.)

- (Repita esta secuencia 10 veces.)
- * Acuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas, ponga los pies y la parte baja de la espalda sobre el piso.
- * Coloque los brazos sobre el pecho y lentamente levante los hombros, utilizando los músculos abdominales. (Para levantar su cuerpo no utilice los músculos del cuello ni los de los brazos.)
- * Sostenga esta posición durante 10 segundos. Relaje los músculos.



Estiramiento de los músculos de la corva (Repita esta secuencia con cada pierna hasta 10 veces)

- (Repita esta secuencia con cada pierna hasta 10 veces)
- * Acuéstese sobre su espalda con una pierna estirada al frente y la otra flexionada.
- * Con una mano retenga el tobillo de la pierna flexionada y lentamente trate de estirla, siempre manteniendo la espalda sobre el piso.
- * Sostenga esta posición durante 10 segundos. Relaje los músculos.



Levantamiento de pierna (Repita esta secuencia con cada pierna hasta 10 veces)

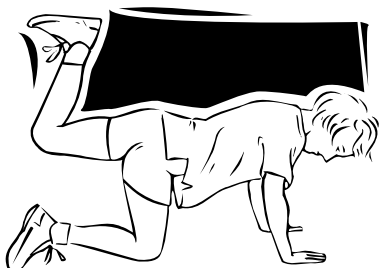
- * Acuéstese sobre su espalda con una pierna estirada al frente y la otra flexionada.
- * Lentamente levante y estire la pierna tan alto como pueda.
- * Sostenga esta posición durante 10 segundos.
- * Lentamente baje la pierna hasta el piso. Relaje los músculos.



Lagartijas (Ejercicios modificados)

(Haga estos ejercicios de 8 a 12 veces, descanse un minuto y repítalos.)

- * Acuéstese boca abajo con las palmas sobre el piso a un lado de los hombros y los codos flexionados de tal manera que apunten hacia arriba.
- * Manteniendo las rodillas sobre el piso, lentamente eleve el pecho. Al hacerlo, flexione las rodillas, pero mantenga alineados en línea recta la cabeza, el cuello, la espalda y los muslos.
- * No llegue hasta el punto en que estire los codos al máximo.
- * Sostenga esa posición, respire y luego regrese a la posición inicial.



Estiramiento a gatas (Haga este ejercicio de 8 a 12 veces con cada pierna. Descanse un minuto y repítalo.)

- (Haga este ejercicio de 8 a 12 veces con cada pierna. Descanse un minuto y repítalo.)
- * Póngase a gatas, sobre las manos y las rodillas, con las manos alineadas con los hombros.
- * Mantenga las rodillas un poco separadas, alineadas con la cadera.
- * Lentamente eleve la pierna derecha, con la rodilla flexionada, de tal manera que el muslo suba un poco más arriba que el cuerpo. La planta del pie debe dar hacia el techo.
- * Sostenga esa posición por un momento y luego regrese a la posición inicial.
- * Repita la secuencia con la otra pierna.