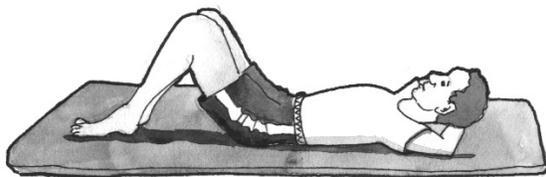


Ejercicios para la espalda

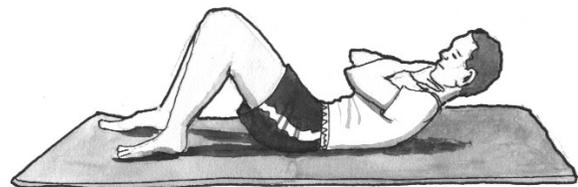
**Cómo hacer
que su
espalda
trabaje
para usted**

Los ejercicios para la espalda refuerzan la espalda y le ayudan a protegerse de lesiones accidentales. Haga estos ejercicios diariamente y estará haciéndole un favor a su espalda.



Inclinación de la pelvis...

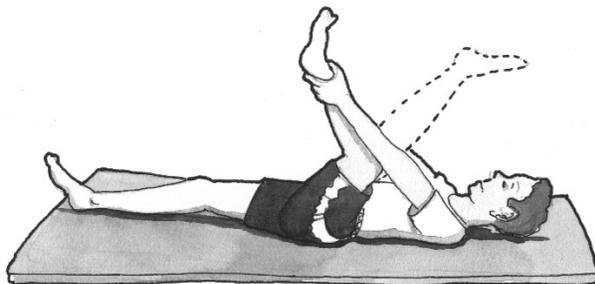
- Acuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el piso.
- Despacio apriete los músculos abdominales y los glúteos mientras presiona la parte baja de su espalda contra el piso.
- Sostenga el esfuerzo durante 10 segundos y luego relaje los músculos.
- Repita esta secuencia 5 a 10 veces.



Estiramiento de los músculos de la corva

- Acuéstese sobre su espalda con una pierna estirada al frente y la otra flexionada.
- Presione la parte baja de su espalda contra el piso.
- Hale la rodilla de la pierna flexionada hacia su pecho lo más que pueda.
- Agarrando el tobillo de la pierna flexionada, lentamente trate de estirar la pierna.
- Sostenga el esfuerzo durante 10 segundos y luego relaje los músculos.

- Repita 5 a 10 veces.
- Repita la secuencia con la otra pierna.



Sentarse repetidas veces con las rodillas flexionadas

- Acuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas, los pies planos y la parte baja de su espalda presionada contra el piso (inclinación de la pelvis).
- Cruce los brazos sobre el pecho (o entrelace los dedos detrás de la cabeza).
- Apriete los músculos abdominales y lentamente levante sus hombros del piso. No mueva la cabeza hacia delante.
- Sostenga el esfuerzo durante 10 segundos y luego regrese a la posición inicial.
- Repita esta secuencia 5 a 10 veces.



Levantamiento de pierna

- Acuéstese sobre su espalda con una pierna estirada al frente y la otra flexionada.
- Presione la parte baja de su espalda contra el piso.
- Lentamente levante y estire la pierna tan alto como pueda.
- Sostenga el esfuerzo durante 10 segundos y luego relaje los músculos.
- Repita esta secuencia 5 a 10 veces.
- Repita la secuencia con la otra pierna.

CÓMO LEVANTAR Y MOVER MATERIALES

Consulte con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.