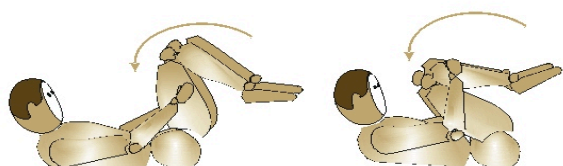
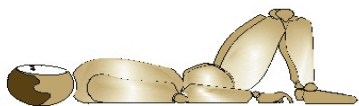


ESTIRAMIENTOS DORSOLUMBAR

ABRAZO DE RODILLAS

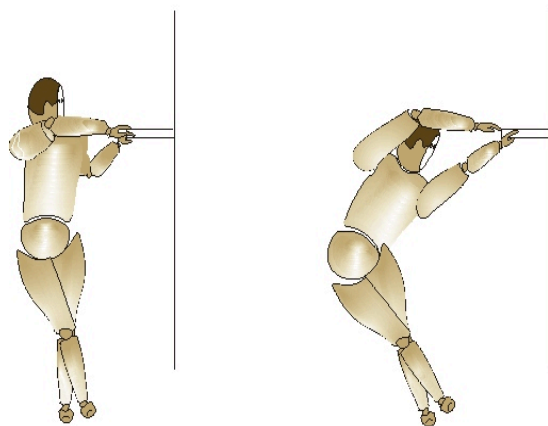


Este es un ejercicio de relajación de la musculatura lumbar. La postura de partida es acostado boca arriba (decúbito supino), con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas contra el suelo. Los brazos, estirados a lo largo del cuerpo.

Desde esa posición, flexione el cuello hacia adelante como si quisiera mirarse el ombligo, eleve las rodillas hacia el pecho y cójase cada una de ellas con la mano del mismo

lado, o abrácelas con ambas manos. Mantenga la posición unos segundos. Apriete ligeramente las rodillas contra el pecho (si no le duele al hacerlo). Después vuelva lentamente a la posición de partida y quédese en ella unos segundos.

ESTIRAMIENTO LATERAL



Este movimiento requiere alguna barra o tope fijado a la pared -estantería, espaldas etc.- al que pueda agarrarse con las manos y que esté aproximadamente a la altura de su cara.

La posición de partida es de pie, con la pared a su izquierda, con el brazo derecho cruzado hacia la izquierda justo por encima de su cabeza para agarrar, junto con la mano izquierda, la barra. La pierna derecha, levemente flexionada, cruzada por delante de la pierna izquierda hasta apoyar la parte externa del pie derecho a la izquierda, y ligeramente por delante, de su pie izquierdo.

A partir de esa posición se trata de doblar todo lo que pueda su columna hacia la izquierda, apoyándose en las manos -especialmente en la derecha- y en los pies -sobre todo en el derecho-. Mantenga la posición 15 ó 20 segundos, hasta que note que toda la musculatura de la espalda a ese lado se relaja. Después, repita el movimiento una segunda vez y haga lo mismo al otro lado.