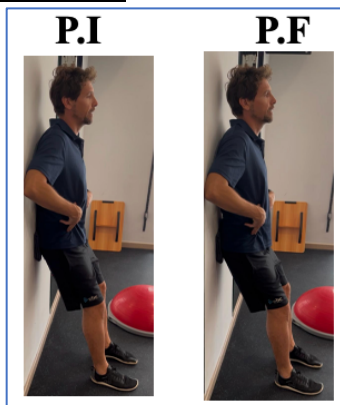


EJERCICIOS LUMBAR

NOTA IMPORTANTE:

- ❖ No cambiar el orden de los ejercicios.
- ❖ Leer la leyenda antes de comenzar con los ejercicios.
- ❖ En caso de sentir molestias en alguno de los ejercicios parar.

EJERCICIO 1



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

- Toalla pequeña doblada en forma de libro entre el sacro y la pared.
- Pies alejados unos 30 cm de la pared.
- Presionar contra la toalla intentando que se arque. Mantén 4 segundos
- Intentar acercar la lumbar a la pared. Mantén 4 segundos.

***Asegura que mueves la espalda de forma independiente al resto del cuerpo.**

S: 3

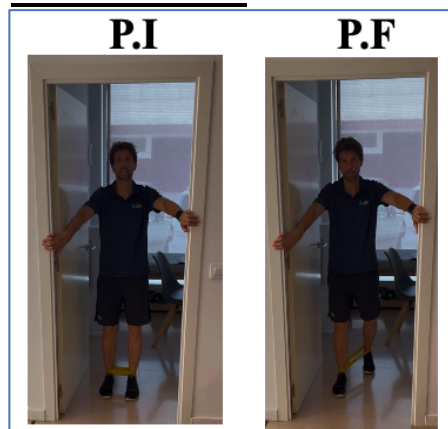
R: 10

T: 4''

INTENSIDAD



EJERCICIO 2



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

- De pie con la rodillas ligeramente flexionadas en el marco de una puerta.
- Cogemos el marco de la puerta con las manos.
- Dejamos el peso ligeramente hacia atrás y retrasamos una pierna.

*** Extiende la pierna, asegurando que tu cuerpo sigue erguido.**

S: 3

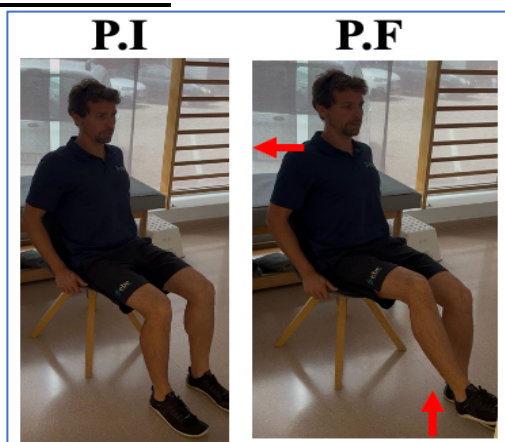
R: 10

T: 4''

INTENSIDAD



EJERCICIO 3



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

- Sentados en el extremo de una silla.
- Apoyamos la espalda contra una pelota blanda o cojín.
- Manteniendo esa presión elevamos una pierna unos 15 cm.

***Asegura que sigues haciendo presión contra la pelota cuando elevas la pierna.**

S: 3

R: 10

T: 4''

INTENSIDAD



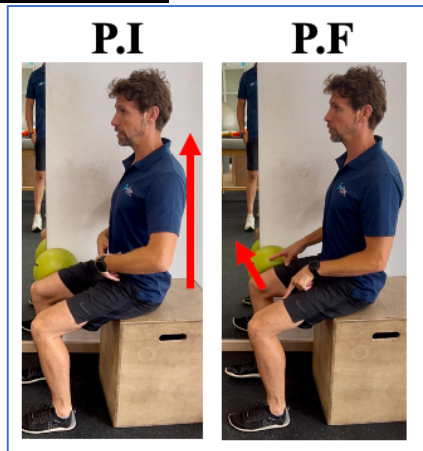
Contenido diseñado por EBE

672 781 294

Ronda de l'institut, 10
07500 Manacor

@escuelabaleardelaespalda

EJERCICIO 4



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

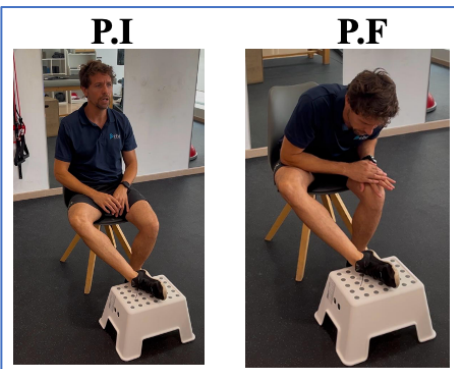
- Sentados en el extremo de una silla, tronco erguido sobre la vertical.
- Intenta elevar el torso y manteniendo el tronco erguido haz presión con tu rodilla contra la pelota.

***Asegura que tu torso no se gira cuando haces presión contra la pelota.**

S: 4
R: 10
T: 4''



EJERCICIO 5 vuelta a la calma



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

- Sentados en una silla con taburete enfrente.
- Apoyamos la cara externa del pie sobre el taburete con la rodilla semiflexionada.
- Avanza lentamente el tronco hacia adelante hasta que notes que empieza a estirar.

S: 1
R: 2
T: 30''



LEYENDA

P.I: Posición Inicial.

P.F: Posición Final.

S: Series.

R: Repeticiones.

T: Tiempo de ejecución por repetición (en segundos).

I: Intensidad del ejercicio.

ESCALA DE INTENSIDAD



Los ejercicios y recomendaciones presentados en este contenido han sido elaborados con fines informativos y educativos. Cada persona es diferente, por lo que los resultados pueden variar. No puedo garantizar que funcionen para todos ni asumir responsabilidad por posibles molestias, lesiones o falta de resultados derivados de su práctica.

Te recomiendo siempre consultar con un profesional de la salud o del ejercicio físico antes de comenzar cualquier rutina o programa nuevo. Escucha a tu cuerpo y adapta los ejercicios según tus necesidades y

Contenido diseñado por EBE

☎ 672 781 294

📍 Ronda de l'institut, 10
07500 Manacor

📘 @escuelabaleardelaespalda

ebe
Escuela Balear de la Espalda