

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Dorsal

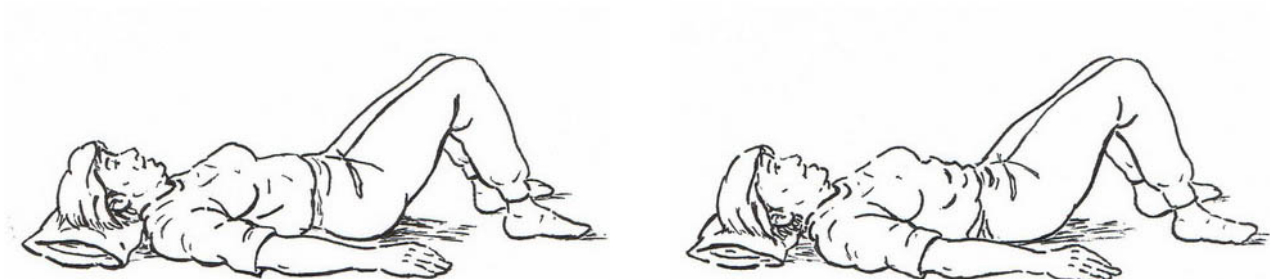
---

### Báscula pélvica en supino

---

Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo 1-2 cm, y aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10

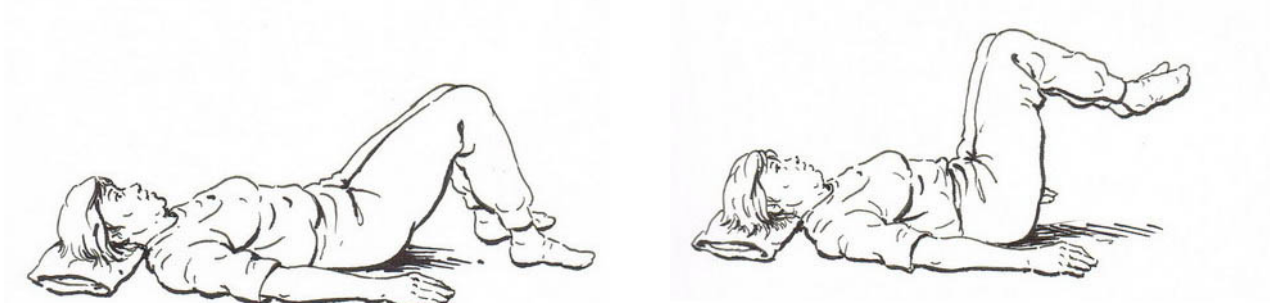


### Abdominales inferiores

---

Flexionar la cabeza y los miembros inferiores, llevando la barbilla y las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10

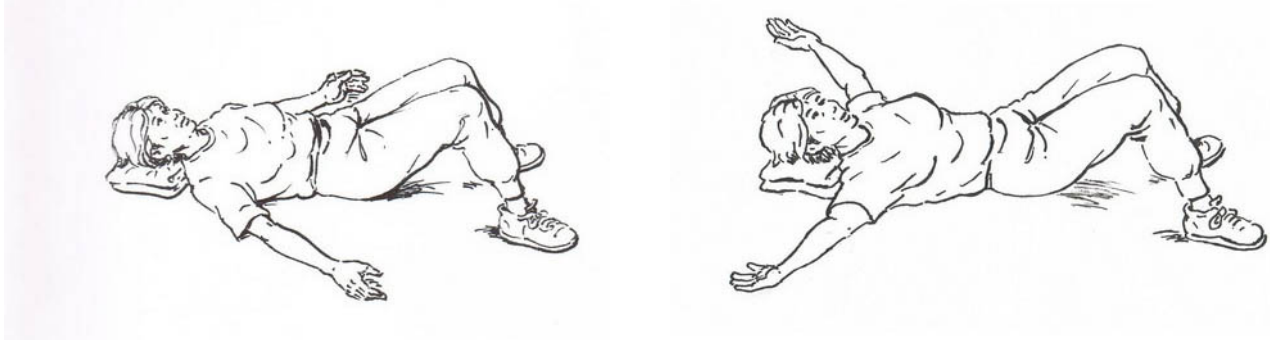


### Estiramiento cadena anterior en supino

---

Deslizar ambos brazos extendidos girándolos hasta juntar ambas palmas de las manos por encima de la cabeza. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

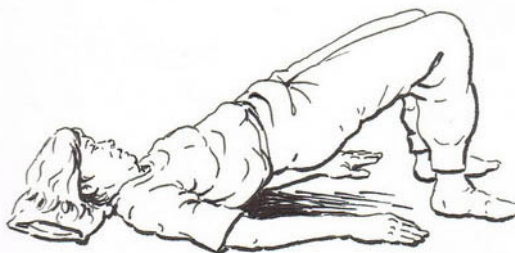
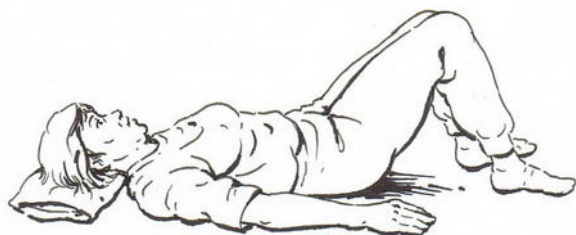
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Puente

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Aproximación de escápulas

Aproximar ambas escápulas, proyectando los hombros hacia atrás. Mantener la posición 3-5 segundos y relajar volviendo suavemente a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Estiramiento bilateral pectoral manos nuca

Con las manos en la nuca, separar ambos codos aproximando las escápulas. Mantener la posición 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Corrección postural en sedestación

Sentada, manteniendo la mirada al frente, intentar erguirse reduciendo la cifosis dorsal y acercando ambas escápulas.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Paso de sedestación a bipedestación con apoyo

Desde una posición de sentado en una silla con brazos, levantarse de la silla con ayuda del apoyo de las manos. Mantener la postura erguida y volver a sentarse suavemente ayudándose de las manos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Equilibrio sobre una pierna con apoyo

De pie, con una mano apoyada en una superficie estable, elevar la pierna contraria. Mantener el equilibrio y la postura erguida durante 10 segundos y volver a apoyar el pie.

Series: 1  
Repeticiones: 5

