

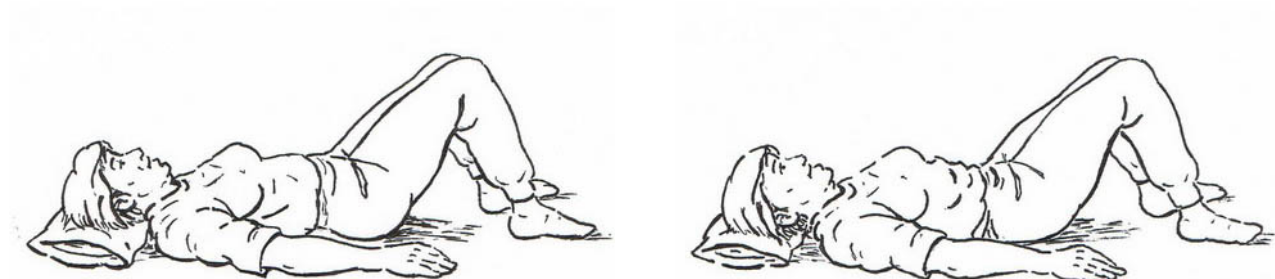
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

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.

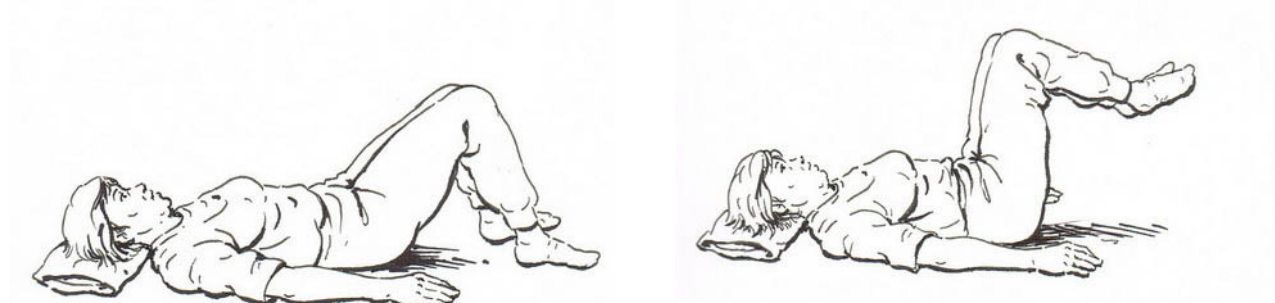
Series: 1
Repeticiones: 10



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.

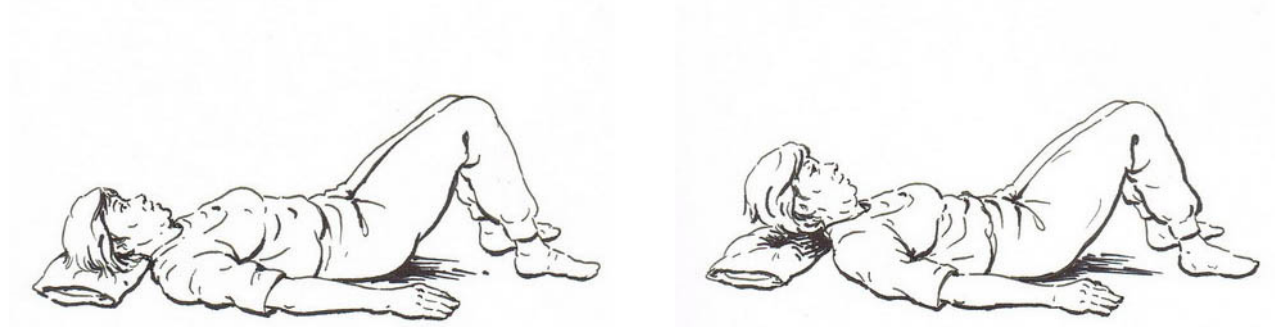
Series: 1
Repeticiones: 10



Abdominales superiores manos suelo

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del troco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



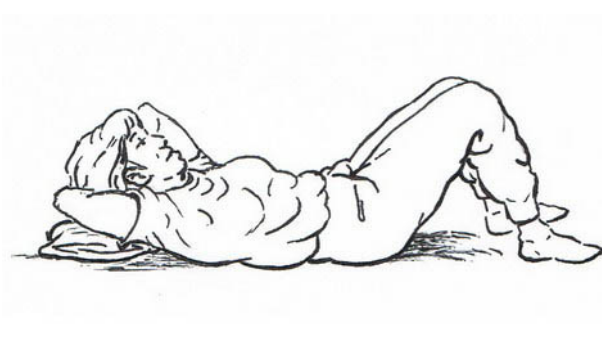
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Dorsal

Abdominales superiores manos nuca

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del troco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

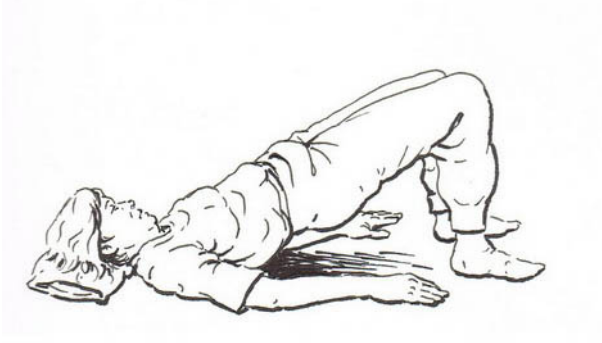
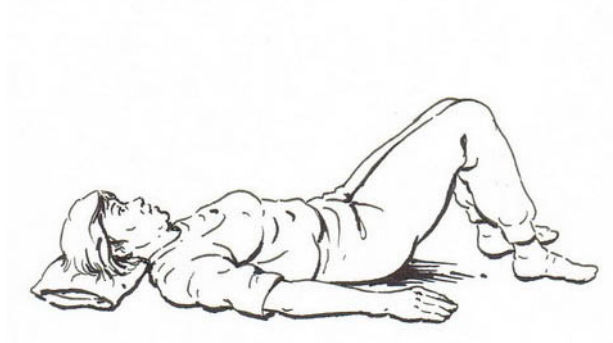
Series: 1
Repeticiones: 10



Puente

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

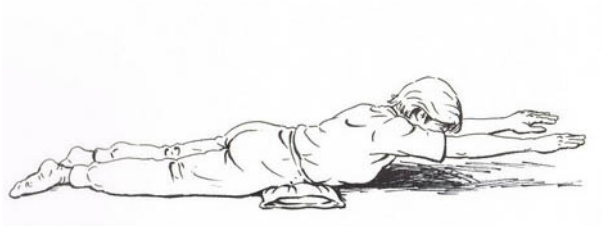
Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de tronco en prono brazos extendidos

Con los brazos extendidos, extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza y los brazos alineados con el tronco.

Series: 1
Repeticiones: 10



Aproximación de escápulas con banda elástica

Flexionar ambos codos y llevar ambos brazos hacia atrás tensando la banda. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de tronco en prono manos nuca

Con las manos en la nuca, extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco.

Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación alterna de manos

Frente a la pared, elevar un brazo deslizándolo lo más alto posible, mantener 3-5 segundos y descenderlo lentamente. Repetir el ejercicio con el brazo contrario.

Series: 1
Repeticiones: 10



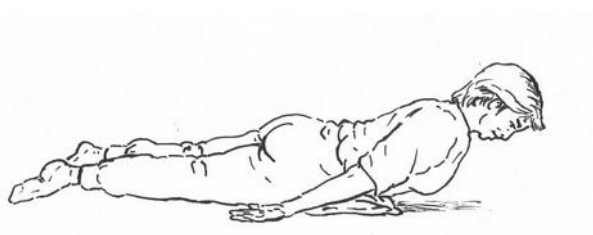
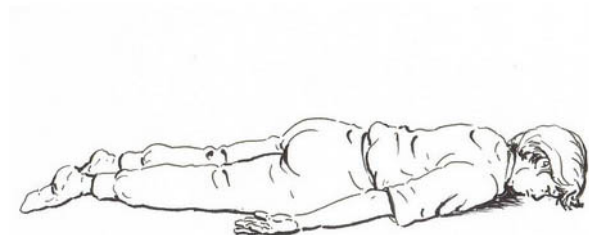
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Dorsal

Extensión de tronco en prono

Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada 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

