



# COLUMNA DORSAL

# 2

**Objetivo:** Suavizar el segmento dorsal y corregir su estática defectuosa, fortalecer los músculos extensores de la espalda y la musculatura del omóplato, distender los músculos pectorales.

**Ejecución:** Siempre que sea posible, sobre una superficie dura.

---

## Ejercicios: A. Boca arriba

---

### Ejercicio 1

#### Posición de partida



#### Ejecución

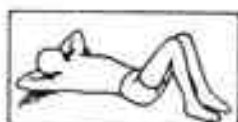
De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo.

Inspirando, se levantan los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, después se vuelven a la posición de partida, pasándolos por los lados, y espirando. Después de varias sesiones, se realizará el mismo ejercicio con un peso de 0,5-1 kg en cada mano.

---

### Ejercicio 2

#### Posición de partida



#### Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas, las manos bajo la nuca. Inspirando se aprietan los codos contra el suelo, después se relaja la presión, espirando.

---

### Ejercicio 3

#### Posición de partida



#### Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros.

Aproximar las rodillas hacia el pecho, situarlas hacia un lado, lo más cerca posible del brazo extendido y acercarlas otra vez al pecho, después ejecutar el mismo movimiento hacia el otro lado.

---

## B. De lado

---

Ejercicio 1

Posición de partida



Acostado del lado derecho, con las rodillas dobladas, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, la espalda recta.

Ejecución

Levantar el brazo izquierdo verticalmente, inspirando; girar el busto hacia atrás, hasta que la mano izquierda toque el suelo; después volver a la posición de partida, espirando. Repetir el mismo ejercicio acostado del lado izquierdo.

---

## C. Boca abajo

---

Ejercicio 1

Posición de partida



Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros, la frente apoyada sobre el suelo. (En caso de espalda curvada o de ensilladura lumbar muy pronunciada, colocar una pequeña almohada bajo el vientre).

Ejecución

Levantar los brazos extendidos (sin mover la cabeza).

Ejercicio 2

Posición de partida



Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros, la frente sobre el suelo. Levantar la cabeza, los brazos y la parte alta del busto.

Ejecución



**Ejercicio**

**Posición de partida**

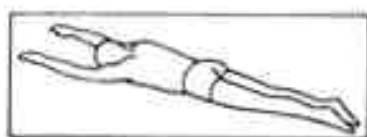
Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, la frente sobre el suelo.

**Ejecución**

Levantar alternativamente los brazos, sin mover la cabeza.

**Ejercicio 4**

**Posición de partida**



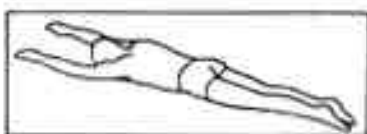
Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, la frente sobre el suelo.

**Ejecución**

Levantar los dos brazos simultáneamente, sin mover la cabeza.

**Ejercicio 5**

**Posición de partida**



Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante.

**Ejecución**

Levantar ligeramente los brazos, la cabeza y la parte alta del busto.

**D. A gatas**

**Ejercicio 1**

**Posición de partida**



A gatas, la espalda plana, los muslos y los brazos en posición vertical.

**Ejecución**

Levantar el brazo derecho extendido hacia un lado, hasta la vertical, por encima de la cabeza, después volver a la posición de partida. Repetir lo mismo con el otro brazo.

**Ejercicio 2**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**

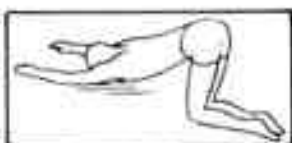


A gatas.

Levantar el brazo extendido, describir un círculo de adelante hacia atrás (con la mirada siguiendo la mano), después volver, en sentido inverso. Repetir con el otro.

---

**Ejercicio 3**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Posición como para deslizarse, muslos verticales, brazos extendidos en prolongación del cuerpo.

Balancear el busto verticalmente entre los brazos (como para tocar el suelo con el pecho) varias veces, ponerse a gatas durante unos segundos, después volver a empezar.

---

**Ejercicio 4**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Posición como para deslizarse, muslos verticales, brazos extendidos en prolongación del cuerpo.

Levantar alternativamente los brazos, sin mover el busto.

---

### E. Sentado en un taburete

---

**Ejercicio 1**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Sentado en un taburete, las piernas verticales, los pies dirigidos hacia adelante, la espalda recta.

Levantar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, desplazar enérgicamente los brazos extendidos hacia atrás tres veces consecutivas; repetir, la misma maniobra con los brazos a 45° por encima de la cabeza, después en la vertical.



**Ejercicio 2**  
**Posición de partida**

Sentado en un taburete, los brazos levantados lateralmente a la altura de los hombros, los codos doblados de modo que los pulgares de ambas manos se toquen.

**Ejecución**

Girar el busto hacia un lado, desplazando enérgicamente el codo hacia atrás, sin que las manos pierdan contacto entre sí.

---



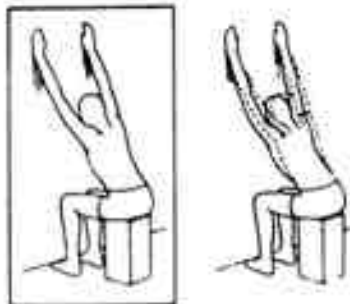
**Ejercicio 3**  
**Posición de partida**

Sentado en un taburete, las manos juntas detrás de la cabeza, los pies separados unos 50 cm.

**Ejecución**

Inclinar el busto lateralmente, a la derecha, después a la izquierda.

---

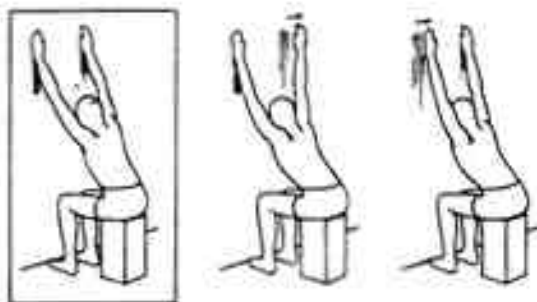


**Ejercicio 4**  
**Posición de partida**

Sentado en un taburete, delante de una pared. Los pies tocan el muro, los brazos extendidos por encima de la cabeza, en prolongación del cuerpo, las manos apoyadas contra la pared.

**Ejecución**

Efectuar pequeños balanceos con el busto (intentar tocar el muro con el pecho).



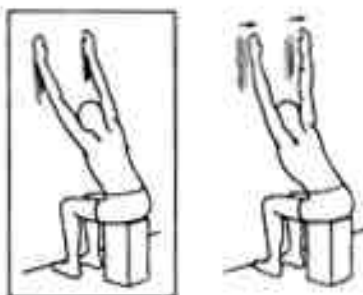
**Ejercicio 5**  
**Posición de partida**

Sentado en un taburete, delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra la pared.

**Ejecución**

Echar el pecho hacia adelante, después, y conservando siempre esta misma posición, despegar alternativamente los brazos extendidos de la pared.

---



**Ejercicio 6**  
**Posición de partida**

Sentado en un taburete, delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra el muro.

**Ejecución**

Echar el pecho hacia adelante, después, conservando siempre esta posición, despegar simultáneamente ambos brazos extendidos de la pared.

---

**Observación**

Los ejercicios 4, 5 y 6 se han previsto principalmente para las personas que no pueden colocarse a gatas.