

COLUMNA LUMBAR

3

EJERCICIOS FISICOS
PATROCINADO POR

doloweb.com

de



COLUMNA LUMBAR

3

Objetivo: Movilizar la columna lumbar y la articulación coxo-vertebral. Fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales y los glúteos. Corregir la estática lumbar.

Ejecución: Preferentemente sobre una superficie dura.

Ejercicios: A. Boca arriba

Ejercicio 1

Posición de partida
Ejecución



De espaldas, una pierna extendida, la otra doblada. Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo, doblando la pierna sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.

Ejercicio 2

Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las rodillas dobladas. Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo; doblar ambas rodillas sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.

Ejercicio 3

Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las rodillas dobladas. Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, y, conservando siempre la misma posición, doblar las rodillas sobre el pecho, y extender las piernas en vertical; bajar las piernas extendidas así en algunos centímetros; volver a la vertical; doblar las rodillas sobre el pecho, después volver a la posición de partida.

Ejercicio 4

Posición de partida



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

Ejecución

Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación del abdomen, apretar las rodillas juntas contra el suelo, lo más cerca posible del brazo extendido (sin despegar el hombro opuesto del suelo); volver las rodillas sobre el pecho, después retornar a la posición de partida.

B. Sentado en el suelo

Ejercicio 1

Posición de partida



Sentado, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.

Ejecución

Encorvar la espalda y después echarse atrás al máximo posible, sin perder el equilibrio.

C. De lado



Ejercicio 1

Posición de partida

Acostado del lado derecho, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda apoyada en el suelo, delante del pecho

Ejecución

La pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, la punta del pie tocando el suelo.
Levantar la pierna superior, subir la rodilla hacia el pecho, encorvando la zona lumbar, después extender la pierna hacia atrás, levantando la zona lumbar. Repetir el mismo ejercicio acostado del otro lado.

D. Boca abajo

Ejercicio 1

Posición de partida



Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Alargar la pierna (como para alejar algo el pie), después encoger la pierna hacia el cuerpo, sin doblar la rodilla.

Ejercicio 2

Posición de partida



Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Levantar alternativamente las piernas extendidas.

Ejercicio 3

Posición de partida



Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Levantar simultáneamente ambas piernas extendidas.

Ejercicio 4

Posición de partida



Ejecución

Boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, en prolongación del cuerpo.

Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.

Ejercicio 5

Posición de partida



Ejecución

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la cabeza.

Levantar la cabeza y el busto, con las manos siempre en la frente.

E. A gatas

Ejercicio 1

Posición de partida

Ejecución



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

Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse sobre los talones; volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar.

Ejercicio 2

Posición de partida

Ejecución



A gatas.

Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse a un lado de los pies; volver a la posición de partida, ahuecando ligeramente la zona lumbar. No desplazar las manos durante el ejercicio.

Ejercicio 3

Posición de partida

Ejecución



A gatas.

Doblar una rodilla sobre el pecho, encorvando mucho la espalda; extender la pierna hacia atrás; volver a la posición de partida.