

Lumbalgia

Plan de estiramientos

ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
Estiramiento 1 Acostado boca arriba con un cojín debajo de la cabeza, doblamos una pierna y la colocamos por fuera de la rodilla contraria. Giramos esa pierna en esa misma dirección con la mano del mismo lado empujándola hacia abajo, la otra mano se queda recostada sobre la cama A TOLERANCIA	2 series 5 repeticiones de 15 segundos cada una. Descansar 20 segundos.	

Estiramiento 2. Boca arriba llevamos una rodilla al pecho con la otra extendida sobre la cama. Nos podemos apoyar de ambas manos para completar el estiramiento a tolerancia.	2 series 4 repeticiones de 15 segundos cada pierna. Descansar 15 segundos ambas piernas al mismo tiempo.	
---	--	---

Estiramiento 3. Sentado en la cama con una pierna cruzada en escuadra y la otra colgando, llevamos ambas manos hacia adelante con la espalda estirada. A tolerancia	3 series 4 repeticiones manteniendo 20 segundos. Descansar 15 segundos.	
---	---	---

Estiramiento 4. Sentado en la orilla de la cama, levantamos un brazo hasta arriba y doblamos el tronco de lado hacia el lado contrario del brazo levantado. A tolerancia	3 series 4 repeticiones de 15 segundos cada lado. Descansar 15 segundos.	
--	--	---

Lumbalgia

Plan de ejercicios

ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
Ejercicio 1. En 4 puntos con las manos a la altura de la cabeza y rodillas a 90°. Con la espalda recta, extiende una pierna y el brazo contrario hasta la altura de la columna por el tiempo indicado alternando los lados.	2 series Sostener 5 segundos arriba cada lado y alternar de lado inmediatamente para 1 repetición. 12 repeticiones en total	

Ejercicio 2. Boca abajo extendemos piernas y los brazos hacia adelante. Apretamos musculatura lumbar para elevar todas las extremidades hacia arriba como "Superman" con la mirada hacia en frente por el tiempo indicado.	2 series 10 repeticiones manteniendo 5 segundos arriba. Descansar 15 segundos.	
--	--	---

Ejercicio 3. Boca arriba con ambas piernas dobladas y pies separados a la altura de la cadera, manos sobre la cama. Levantamos pelvis hasta 45°.	3 series 10 repeticiones de 15 segundos. Descansar 10 segundos.	
--	--	---

Ejercicio 4. Recostado de lado con la pierna y brazo que tocan la cama extendidos, colocamos la pierna contraria doblada y apoyando el pie por detrás del cuerpo y con esa misma pierna apoyada impulsamos para levantarnos de lado.	2 series 10 repeticiones cada lado	
--	--	---