

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

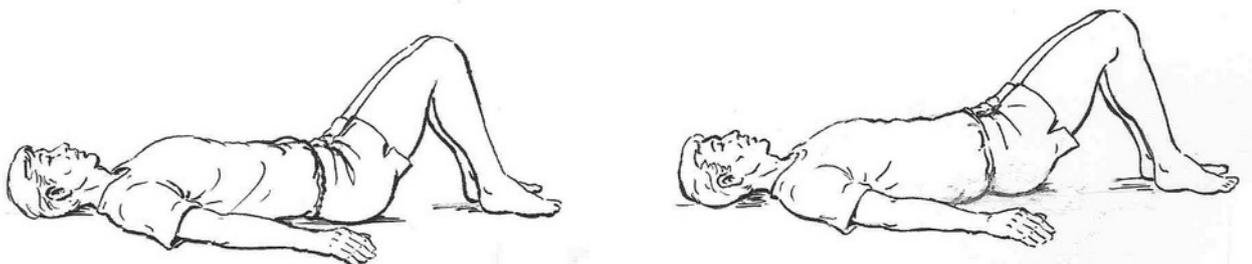
## para Columna Lumbar

---

### **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.

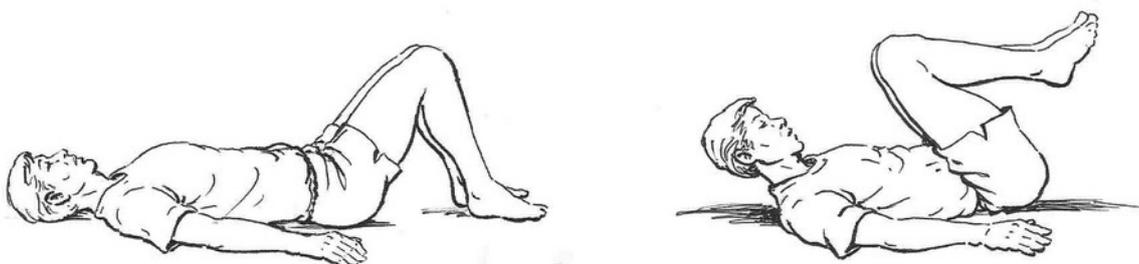
Series: 1  
Repeticiones: 10



### **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.

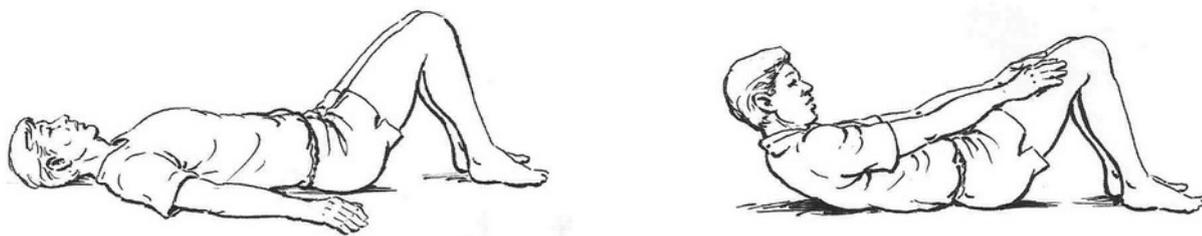
Series: 1  
Repeticiones: 10



### **Abdominales superiores de frente (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 Lumbar

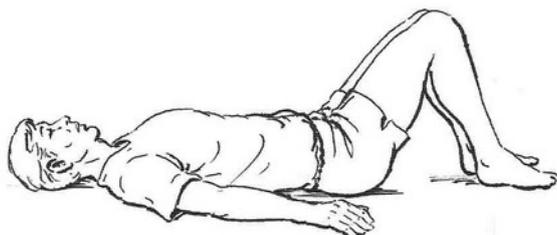
---

### Abdominales superiores cruzados (manos suelo)

---

Llevar la barbilla al pecho y dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

Series: 1  
Repeticiones: 10

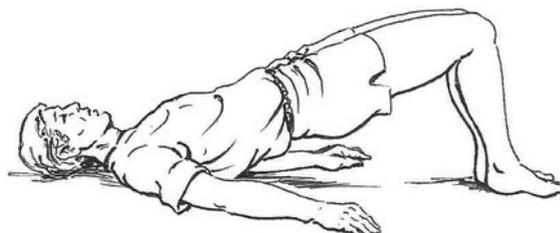
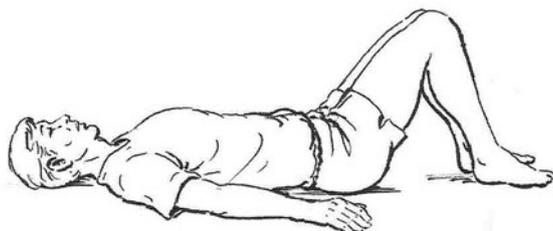


### Puente

---

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

---

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



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Lumbar

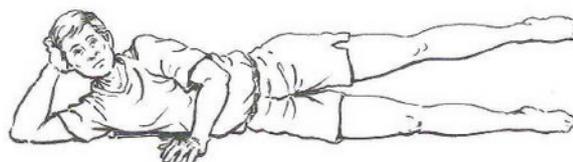
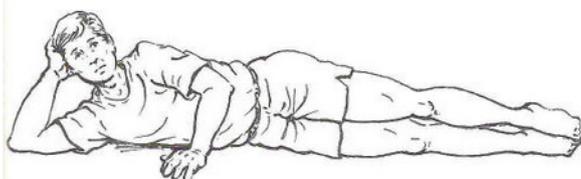
---

### Elevación de pierna extendida

---

Elevar la pierna colocada arriba 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1  
Repeticiones: 10

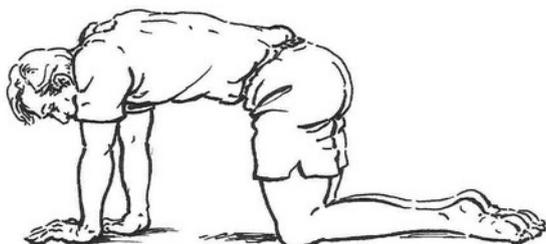


### Estiramiento lumbosacro en suelo

---

Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 4

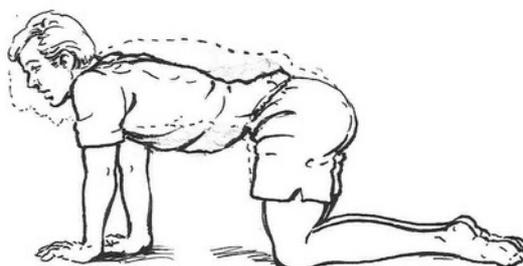
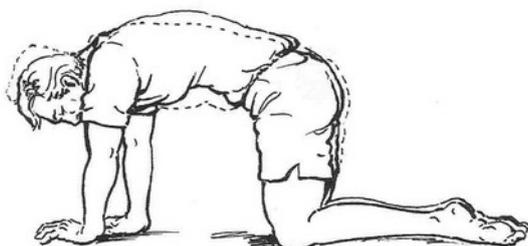


### Gato-camello

---

Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 5



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Lumbar

### Elevación brazo-pierna alternativa

Elevar el miembro superior hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Elevar el miembro inferior del lado contrario. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Series: 1  
Repeticiones: 10

