

EJERCICIO TERAPÉUTICO: ESPALDA

Estos ejercicios están pensados para mantener la espalda sana y mantenernos flexibles en estos días que nos toca quedarnos en casa. Si al hacer alguno de los ejercicios aparece dolor, ¡PARA Y PASA AL SIGUIENTE!

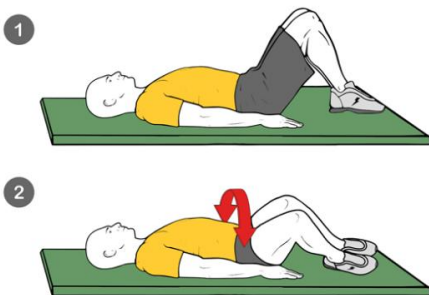
Para hacerlos, colócate en el suelo sobre una colchoneta, toalla o manta para estar más cómodo.

❖ 1:



Tumbado en el suelo, con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coge aire y al soltarlo, aprieta la barriga hacia dentro. Repite esto 10 veces.

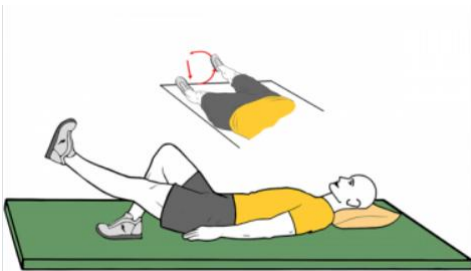
❖ 2:



Tumbado en el suelo, con las piernas dobladas, rodillas juntas y los pies apoyados en el suelo. Coge aire y al soltarlo, mueve las piernas hacia un lado.

Vuelve a coger aire mientras vuelves a colocar las piernas hacia arriba. Suelta el aire y mueve las piernas hacia el otro lado. Repite esto 10 veces.

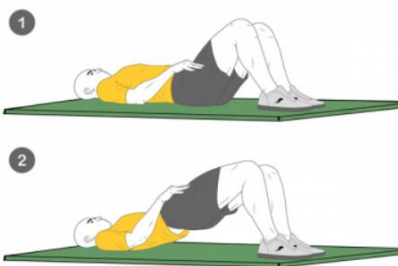
❖ 3:



Tumbado en el suelo, con las piernas dobladas, un pie apoyado y el otro estirado como en la foto. Coge aire y al soltarlo, haz círculos con la pierna que tienes levantada. Coge aire y cambia las piernas. Al soltarlo, haz círculos con la otra pierna. Repite esto 10

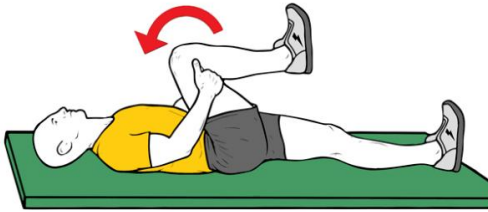
veces.

❖ 4:



Tumbado en el suelo, con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coge aire y al soltarlo, levanta el culo. Coge otra vez aire y cuando empieces a soltarlo, baja el culo hasta que toque otra vez el suelo. Repite esto 10 veces.

❖ 5:

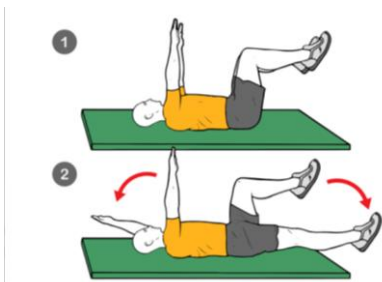


Tumbado en el suelo, con las piernas estiradas. Dobla una pierna intentando llegar con la rodilla al pecho, o hasta donde puedas. Agárrala para ayudarte a estirar. Aguanta esta posición 20 segundos. Repite el ejercicio con la otra pierna.

Este ejercicio se puede hacer doblando las dos piernas a la vez y manteniendo la posición **20 segundos**.

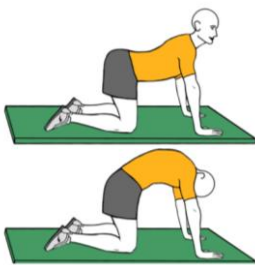
❖ 6:

Tumbado en el suelo, con las piernas dobladas como en el dibujo y los



brazos levantados hacia el techo. Mueve un brazo hacia atrás y la pierna contraria hacia el suelo. Vuelve a la posición inicial de este ejercicio y repítelo con el otro brazo y la otra pierna. Repite esto **10 veces**.

❖ 7:



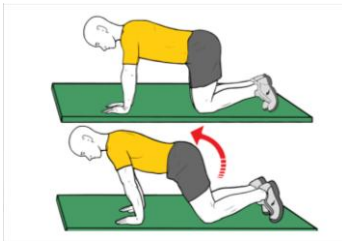
Colócate a gatas. Empieza arqueando la espalda echando la barriga hacia el suelo y tu cabeza mirando al techo. Después, arquea la espalda hacia arriba para poder mirarte el ombligo. Repite esto **10 veces**.

❖ 8:



Colócate a gatas. Desde esta postura estira un brazo hacia delante y la pierna contraria hacia atrás (como si fueses Superman). Intenta mantener el equilibrio durante 6 segundos. Baja el brazo y la pierna. Repite este ejercicio con el brazo y la pierna que levantaste. Repite todo **10 veces**.

❖ 9:



Colócate a gatas. Desde esta postura echa la cadera hacia delante y hacia atrás como se ve en los dibujos.

Repite este balanceo 10 veces.

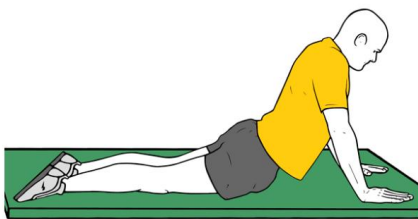


❖ 10:



Colócate a gatas. Desde esta posición y sin mover las manos del sitio, echa el culo hacia atrás hasta que toque los pies. Mantén esta posición 20 segundos y respira con normalidad.

❖ 11:



Colócate tumbado en el suelo boca abajo. Las manos apoyadas en el suelo a la altura de tu pecho. Estira los brazos para estirar la espalda y mantén tu cadera apoyada en el suelo como en el dibujo.

Mantén esta postura 20 segundos y respira con normalidad.

❖ **Postura de descanso:** en esta posición la espalda está bien apoyada contra el suelo y con las piernas sobre una silla, permite que la espalda descanse.



Mucha precaución con la postura en la que te sientas en el sofá y sillas. Mantén tu espalda recta y evita posiciones forzadas. Procura sentarte en sillones o sillas que tengan apoyo de la espalda:

