

EJERCICIOS DE ESPALDA (zona lumbar)

1. Ejercicios respiratorios

- Abdominal: situando las manos sobre el abdomen, coger aire por la nariz dirigiéndola hacia el abdomen. Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.
- Costal: situando las manos sobre las costillas coger aire por la nariz y dirigirlo hacia el pecho. Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.

1



2. Autoelongación:

Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, hacer doble mentón y tratar de estirarnos “como si quisiéramos crecer”.





3. El puente:

Tumbado boca arriba con las piernas dobladas y los pies bien apoyados en la colchoneta, ir elevando la pelvis, empezando siempre desde la parte más baja de la espalda e ir despegando poco a poco vértebra a vértebra hasta dibujar “un puente”. Para bajar, empezaremos desde la parte más alta de la espalda bajando poco a poco, hasta apoyar vértebra a vértebra toda la columna y por último bajar la pelvis.

2



4. Estiramiento lumbar boca arriba:

Tumbado boca arriba, llevar una a una las dos piernas dobladas al pecho, abrazar las rodillas con los brazos y mantener esa postura unos segundos.



5. Postura de descanso con silla:

Tumbado boca arriba en la colchoneta, apoyar ambas piernas en una silla con caderas y rodillas dobladas a unos 90°. Mantener esta postura durante varios minutos.



6. Encogerse y estirarse de medio lado:

Tumbado de medio lado, partir de posición fetal bien encogidos a ir poco a poco estirándonos hasta dibujar una línea recta mientras soltamos el aire.



3

7. Trabajo de glúteo de medio lado:

- Tumbado de medio lado, con la pierna que queda debajo doblada y la de arriba estirada. Vamos a estirar la pierna de arriba a la altura de la pelvis, intentando alargarla todo lo posible.



- Tumbado de medio lado con rodillas flexionadas y los pies pegados. Al soltar el aire elevar la rodilla de arriba sin despegar los pies y mantener la postura unos segundos.



8. Estiramiento de espalda con brazos estirados:

Partiendo de la posición de cuadrupedia, ir bajando poco a poco la pelvis hasta quedar sentados sobre los talones con los brazos estirados hacia delante. Mantener esta postura durante toda la espiración.



4



Estiramiento en "C":

Partiendo de la posición de cuadrupedia con las manos apoyadas hacia un lado, ir bajando la pelvis hacia los talones y mantener esa postura durante toda la espiración.

9. Meter abdomen en cuadrupedia:

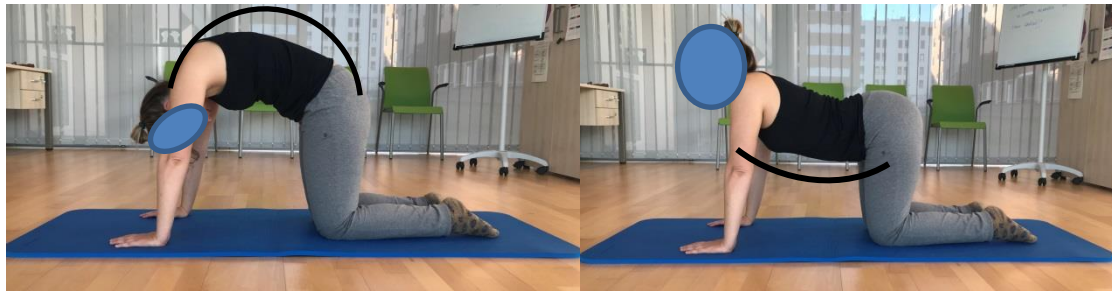
En cuadrupedia, coger aire por la nariz intentando llenar bien el abdomen y al soltar suavemente el aire esconder el ombligo intentando alargar la espiración.





10. Gato en movimiento:

En la misma posición que antes, coger aire hundiendo la espalda mientras levantamos la cabeza. Al soltar el aire dibujar un “puente” con la espalda mientras escondemos la cabeza entre los brazos y apretamos los glúteos.



5

11. Superman:

Partiendo de la posición de cuadrupedia, esconder el ombligo y elevar al mismo tiempo pierna y brazo contrarios, intentando estirar bien ambos sin modificar la curvatura lumbar.



Estiramiento de pectoral: tumbado boca arriba con las piernas dobladas, con los brazos separados del cuerpo y apoyados en el suelo, coger aire y mientras lo expulsamos ir girando hasta que las palmas de las manos queden mirando al techo, mantener esta postura hasta acabar de expulsar todo el aire.

****Podemos intensificar el estiramiento colocando una toalla enrollada a lo largo de la columna vertebral.**



12. Estiramientos de pierna:



Psoas: posición del caballero sirviendo con el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, la otra pierna retrasada y el pie apoyado por el empeine. Levantamos y estiramos la rodilla retrasada mientras echamos el aire y mantenemos el estiramiento unos segundos.



Isquiotibiales: Tumbado boca arriba con una toalla en la planta del pie, elevar la pierna con la rodilla estirada mientras tiramos de los extremos de la toalla, mantener el estiramiento unos segundos.



Gemelos: De pie frente a una pared apoyando nuestras manos sobre la misma, una pierna retrasada, con los dedos del pie mirando hacia delante, talón apoyado y rodilla estirada; llevamos el peso del cuerpo hacia la pierna adelantada y mantenemos el estiramiento unos segundos.



Cuádriceps: de pie con un apoyo cercano, doblar la rodilla hacia atrás y agarrándonos el pie mantener la postura durante unos segundos. Controlar no aumentar la curva lumbar mientras realizas el estiramiento.

7



Piramidal: tumbado boca arriba con una pierna doblada y con el talón de la otra pierna apoyado sobre la rodilla contraria; desde ahí ir a cogernos la pierna que ha quedado por debajo.





Aductores: tumbado boca arriba, con los pies bien pegados, dejar caer las rodillas hacia los lados, buscar el punto de estiramiento y mantener la postura durante unos segundos.

8



Estiramiento global I: en el suelo con las piernas estiradas, cruzamos una pierna por encima de la otra (en ese momento la pelvis quedará girada hacia el lado de la pierna que colocas arriba y por tanto levantada del suelo), los brazos se mantienen estirados en cruz. La mirada se dirige hacia el techo o si es más cómodo puedes elegir girar tu cabeza.



Estiramiento global II:

Desde la posición de sentado, cruza tu pierna derecha sobre la izquierda que estará estirada sobre la colchoneta, cruza tu brazo izquierdo por la parte externa de tu rodilla derecha con el brazo estirado y la mano mirando hacia fuera. Tu brazo derecho apoyará atrás y separado de tu espalda. El pecho queda en una posición abierta y tu mirada se dirige hacia la mano que tienes apoyada sobre la colchoneta. Mantén la posición un minuto.

Cambiar a pierna y brazos contrarios.