

# Prevención del dolor de espalda

21 de Diciembre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



## EJERCICIO 1

Te acuestas boca abajo y coloca una cuña o una toalla debajo de la región abdominal.

Estira las piernas y extiende los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia abajo y la frente apoyada en el colchón.

Levanta alternativamente los brazos sin mover la cabeza.

Combina el movimiento con la respiración.



## EJERCICIO 2

Te acuestas boca abajo, y colocas una cuña o una toalla debajo de la región abdominal.

Estira las piernas y extiende los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia abajo y la frente apoyada en el colchón.

Levanta los dos brazos a la vez sin mover la cabeza.

Combina el movimiento con la respiración.



### EJERCICIO 3

Colócate en posición de cuadrupedia (a gatas).

Arquea la columna hacia arriba flexionando el cuello.

Mantén la postura unos segundos y a continuación, arquea la columna hacia abajo extendiendo el cuello.

Aguanta la postura unos segundos.



### EJERCICIO 4

Te colocas en posición de cuadrupedia (a gatas).

Eleva el brazo derecho y la pierna izquierda hasta la horizontal.

Mantén la postura unos segundos y vuelve a la posición inicial.

Repite el ejercicio con el brazo y la pierna contrarias.



### **EJERCICIO 5**

Te acuestas boca arriba, con las rodillas y las caderas flexionadas y los brazos extendidos en paralelo al cuerpo.

Intenta no despegar los hombros del suelo, y desde esta posición, habiá visto el tronco hasta apoyar la pierna en el suelo.

Lentamente, repite el ejercicio hacia el otro lado.



## EJERCICIO 6

Te acuestas con la columna pegada al suelo, aprieta el abdomen, contrae los glúteos y hace que estos se despeguen del suelo tan sólo uno o dos centímetros.

Aplana la columna lumbar y mantiene estas posturas unos segundos para luego volver a la posición inicial.



## EJERCICIO 7

Te acuestas boca arriba, empuja la pierna que está doblada, manteniendo la otra estirada.

Aguanta unos segundos esa posición y vuelve a la posición inicial.

Repite con la otra pierna.



### **EJERCICIO 8**

De rodillas en el suelo, flexiona las rodillas y las caderas hasta sentar sobre los talones.

Flexiona también el cuello y extiende los brazos por encima de la cabeza hacia adelante al finalizar el movimiento.

Después, regresa a la posición inicial.



