Prevención da dor de costas

21 de Decembro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



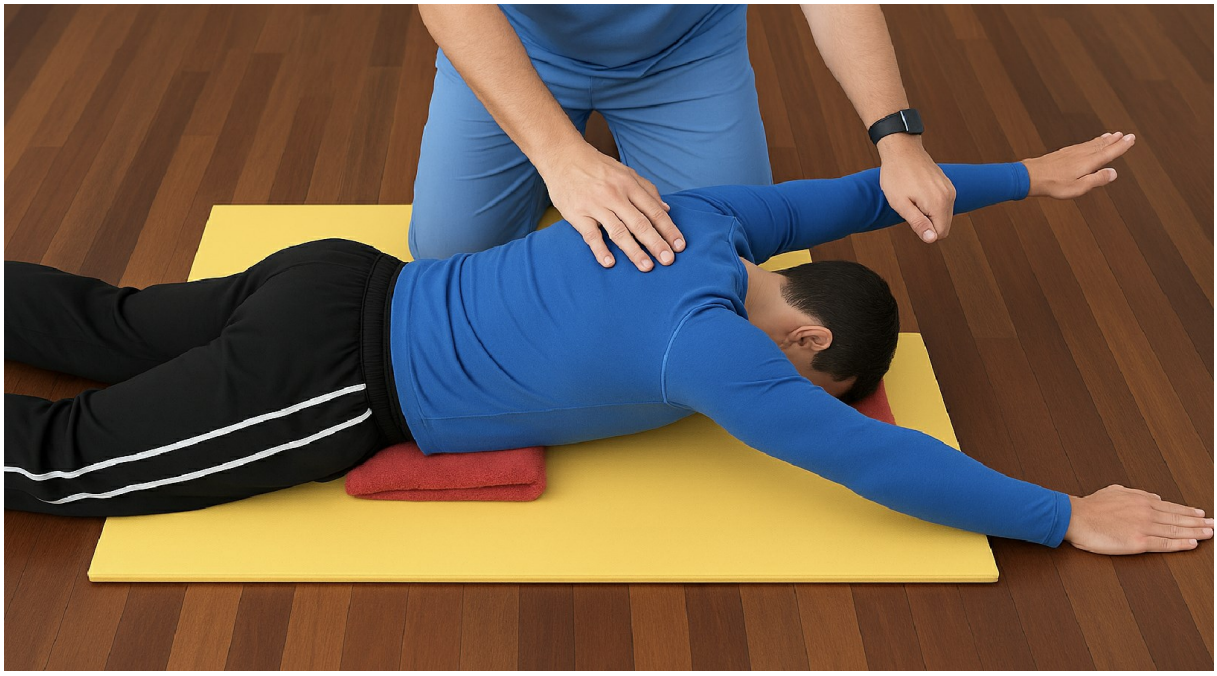
EXERCICIO 1

Déitate boca abaixo e coloca unha cuña ou unha toalla debaixo da rexión abdominal.

Estira as pernas e estende os brazos cara a adiante coas palmas das mans cara abaixo e a fronte apoiada no colchón.

Levanta alternativamente os brazos sen mover a cabeza.

Combina o movemento coa respiración.



EXERCICIO 2

Déitate boca abaixo, e coloca unha cuña ou unha toalla debaixo da rexión abdominal.

Estira as pernas e estende os brazos cara a adiante coas palmas das mans cara abaixo e a fronte apoiada no colchón.

Levanta os dous brazos á vez sen mover a cabeza.

Combina o movemento coa respiración.



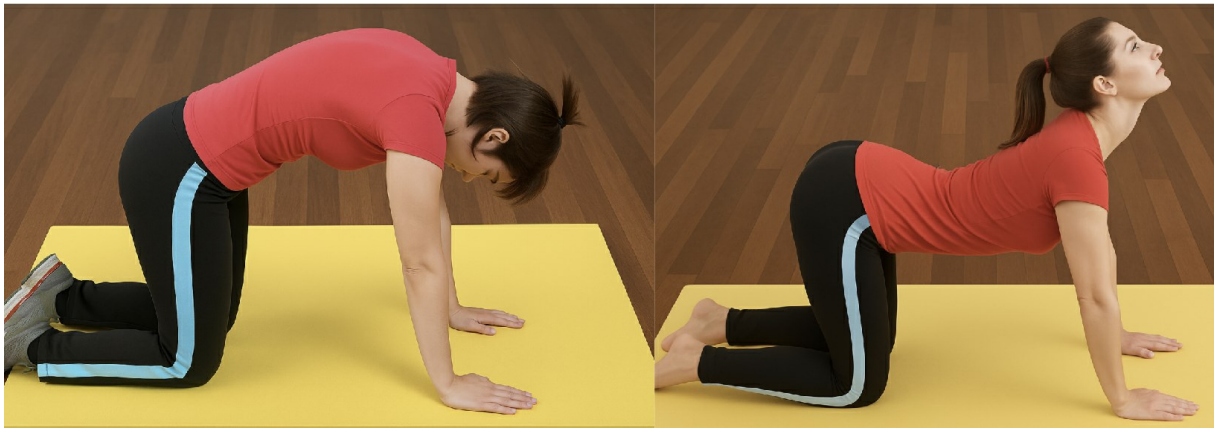
EXERCICIO 3

Colócate en posición de cuadrupedia (a gatiñas).

Arquexa a columna cara arriba flexionando o pescozo.

Mantén a postura uns segundos e a continuación, arquexa a columna cara abaixo estendendo o pescozo.

Aguanta a postura uns segundos.



EXERCICIO 4

Colócache en posición de cuadrupedia (a gatiñas).

Eleva o brazo dereito e a perna esquerda ata a horizontal.

Mantén a postura uns segundos e volve a posición inicial.

Repite o exercicio co brazo e a perna contrarias.



EXERCICIO 5

Déitate boca arriba, cos xeonllos e as cadeiras flexionadas e os brazos estendidos en paralelo ao corpo.

Tenta non despegar os ombreiros do chan, e desde esta posición, vira o tronco ata apoiar a perna no chan.

Lentamente, repite o exercicio cara ao outro lado.



EXERCICIO 6

Déitate coa columna pegada ao chan, aperta o abdome, contrae os glúteos e fai que estes se despeguen do chan tan só un ou dous centímetros.

Aplana a columna lumbar e mantén estas posturas uns segundos para logo volver á posición inicial.



EXERCICIO 7

Déitate boca arriba, empuxa a perna que está dobrada, mantendo a outra estirada.

Aguanta uns segundos esa posición e volve á posición inicial.

Repite coa outra perna.



EXERCICIO 8

De xeonllos no chan, flexiona os xeonllos e as cadeiras ata sentarte sobre os talóns.

Flexiona tamén o pescozo e estende os brazos por encima da cabeza cara a adiante ao finalizar o movemento.

Despois, regresa á posición inicial.

