



Diez ejercicios para mantener sana la espalda:

El objetivo es relajar la espalda, flexibilizarla y potenciar la musculatura de tal forma que se liberen tensiones y puedan adoptarse posturas normales.

Se recomienda, si es posible realizarlos durante 15 minutos cada mañana. De cualquier manera hay que hacerlos sin prisas y en el momento del día más adecuado según nuestras actividades.

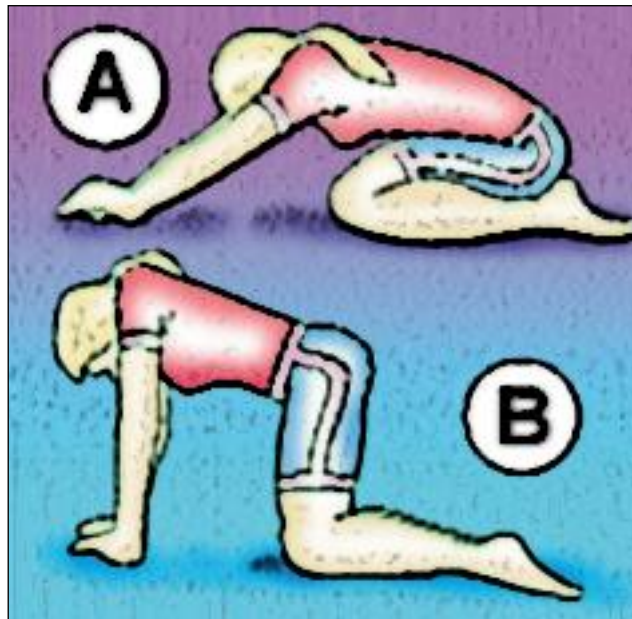
1. Relajación de la zona dorsal y lumbar:

Sitúese de rodillas y sentado sobre los talones, con los brazos extendidos al frente todo lo que pueda y las manos apoyadas en el suelo.

(Las nalgas deben permanecer pegadas a los talones). La cabeza debe

quedar colgando. Inspire y eleve el cuerpo hasta la posición del dibujo B y en esta posición espirar. Los muslos deben formar un ángulo recto con las piernas. La cabeza siempre colgando.

Repetir el ejercicio 10 veces.



2. Relajación del cuello:

De pie, con el cuello flexionado y relajado, girar la cabeza lenta y suavemente de derecha a izquierda. Realizarlo 10 veces a cada lado.



Osakidetza



3. Relajación y tonificación de los músculos trapecios:
De pie, con la cabeza levantada, levantar los hombros de forma alternativa. Realizar el ejercicio suavemente, repitiendo 10 veces.



4. Balancear los brazos:
De pie, con las piernas separadas y los brazos levantados en cruz, balancearlos coordinadamente a derecha e izquierda. Repetir 10 veces.



Osakidetza



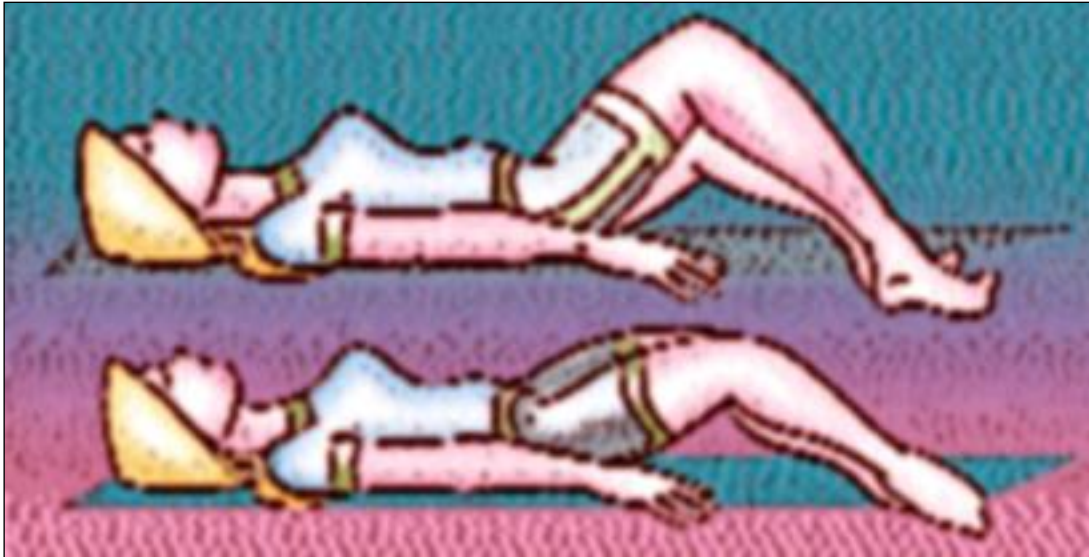
5. Lateralización del tronco:
De pie, con las piernas separadas, lateralizar el tronco 10 veces a la derecha y 10 veces a la izquierda.



6. Relajación lumbar y de la pelvis:
Acostado de espaldas (decúbito supino) con los brazos a lo largo del cuerpo y las rodillas dobladas. Dejar caer las piernas juntas 10 veces a la derecha y 10 veces a la izquierda mientras el tronco se mantiene en la posición inicial.



Osakidetza



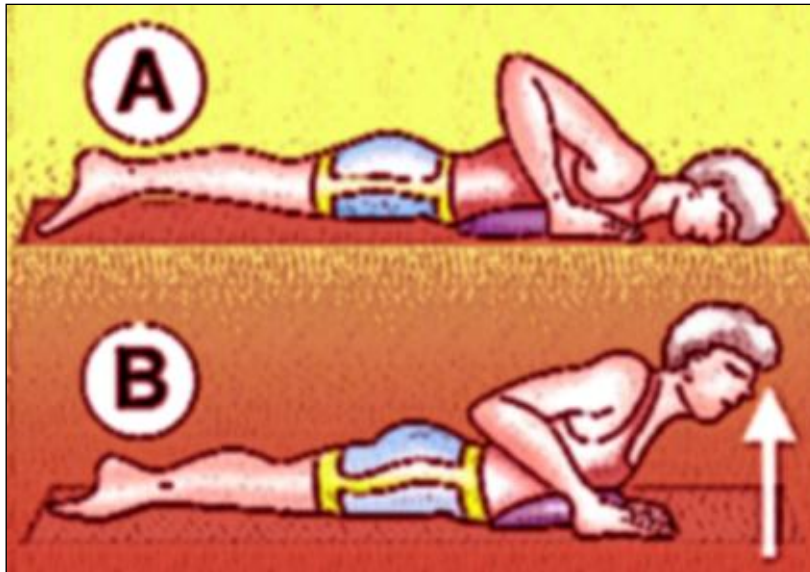
7. Potenciación de musculatura abdominal:
Tumbado de espaldas. Brazos y piernas estiradas. Levantar alternativamente las piernas lo más alto que se pueda bajándolas después lenta y suavemente hasta el suelo. Repetir el ejercicio 10 veces con cada pierna.



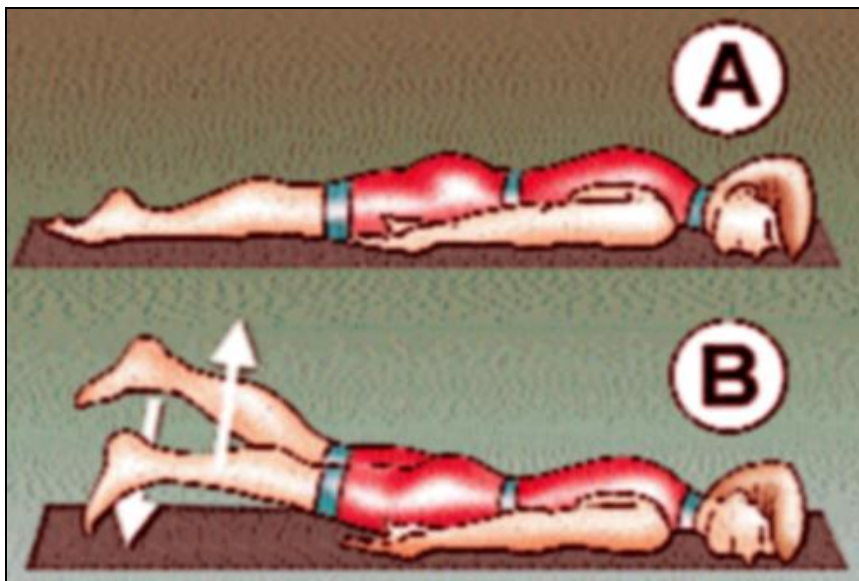
8. Potenciación de la musculatura dorsal:
Tumbado boca abajo con las piernas estiradas. Si es posible meter los pies bajo algo que ofrezca resistencia. Cara contra el suelo tirando hacia atrás de los hombros como si los omóplatos fueran a tocarse (figura A). Desde esta postura levantar el tronco como indica el dibujo B manteniendo esta postura el tiempo necesario para hacer una inspiración y una espiración. El cuello debe permanecer estirado. Es bueno colocar un cojín bajo la tripa. Repetir 5 veces.



Osakidetza



9. Potenciación de los glúteos:
Boca abajo con un cojín bajo la tripa. La cara contra el suelo y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Desde esta postura mover en bloque las piernas como cuando se nada a croll.
Inicialmente se realiza este ejercicio 1 minuto, aumentando el tiempo progresivamente.



10. Potenciación de la musculatura lumbar:
Tumbado boca arriba, brazos estirados y piernas dobladas. Poner los talones lo más cercano posible a las nalgas (dibujo A). Cuello estirado y el abdomen contraído.
Desde esta posición levantar las rodillas y con la ayuda de las manos llevar los muslos hasta tocar el pecho o lo más cerca de él (dibujo B). Después bajar las piernas hasta colocar los pies en el suelo lo más cerca posible de las nalgas, llevando los brazos a lo largo del cuerpo.



Osakidetza

Coger aire en la posición de partida y echarlo al llevar las rodillas al pecho. Repetir 10 veces.





Osakidetza