

Ejercicios para la parte baja de la espalda

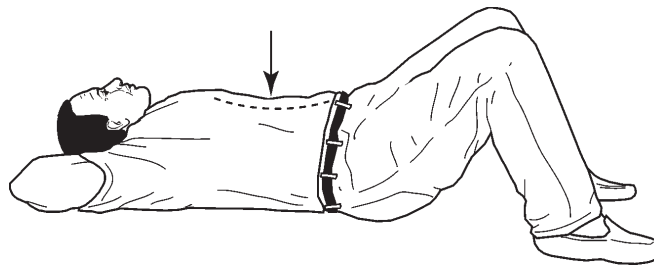
Low Back Exercises

Do all exercises _____ times in each exercise session. Schedule _____ exercise sessions each day.

Haga todos los ejercicios _____ veces en cada sesión. Programe _____ sesiones de ejercicio por día.

Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.

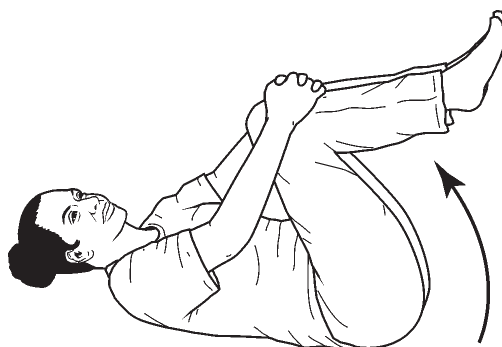


Inclinación de la pelvis

Acuéstese de espaldas con las manos al costado y las rodillas flexionadas. Contraiga los músculos de la parte inferior del abdomen y los glúteos, para apoyar la espalda contra el piso. Esta es la posición de inclinación de la pelvis (espalda plana). Mantenga esta posición mientras cuenta hasta 10 y respira normalmente. Relájese y repita el ejercicio.

Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.

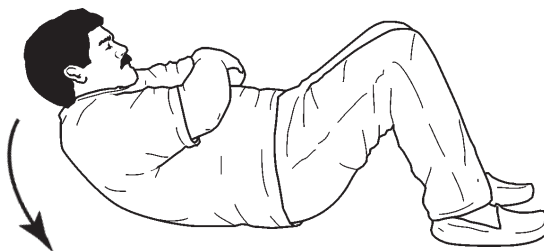


Rodillas al pecho

Recuéstese boca arriba. Lleve las dos rodillas hacia el pecho, una a la vez. Sujete las rodillas con las manos y llévelas hacia el pecho; curve la cabeza hacia adelante. Mantenga las rodillas juntas y los hombros totalmente apoyados sobre el piso. Mantenga esta posición mientras cuenta hasta 10. Baje las piernas, una a la vez. Relájese y repita el ejercicio.

Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.



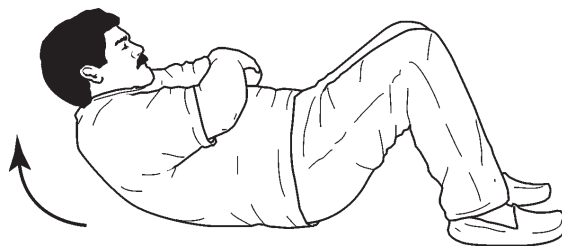
Curvatura progresiva hacia abajo

Siéntese en el piso con las caderas y las rodillas flexionadas, y los pies y muslos separados. Pídale a alguien que le sujete los pies o trábelos debajo de algún objeto, como un sofá. Deje caer la espalda lenta

y gradualmente hacia atrás hasta sentir que los músculos abdominales se esfuerzan o tiemblan. Mantenga la posición mientras cuenta hasta 6, regrese a la posición inicial y relájese. Haga este ejercicio hasta que pueda bajar hasta el piso.

Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



Curvatura progresiva hacia arriba

Recuéstese de espaldas y mantenga la posición de inclinación de la pelvis como en el ejercicio número 1. Con los brazos hacia afuera, acérquese a las rodillas mientras curva la cabeza y separa los hombros del piso. Gradual y

lentamente, vuelva a la posición inicial. Relaje y repita. Aumente el grado de dificultad cruzando los brazos delante de usted. El ejercicio más difícil es con las manos detrás de la cabeza.