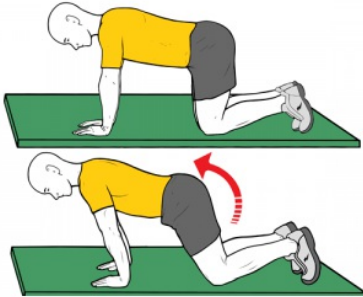


Ejercicios de prevención para dolor lumbar en mayores de 50 años

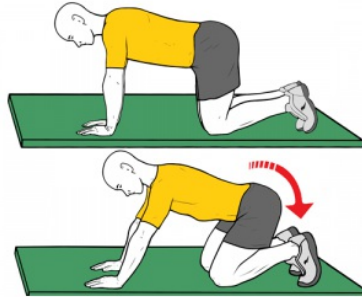
Realizar primero los ejercicios de movilidad/estiramiento y posteriormente los de fortalecimiento. En caso de sentir dolor durante la realización debe parar. Si siente cansancio o fatiga extrema cese el ejercicio.

Balaneo adelante en cuadrupedia



3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire en la posición inicial y espire durante el balanceo.

Balaneo atrás en cuadrupedia



3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire en la posición inicial y espire durante el balanceo.

Estiramiento lumbar de rodillas



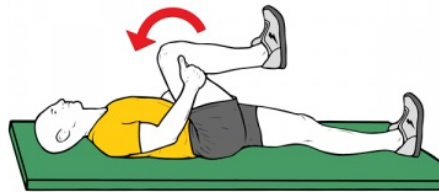
3 Series 30 seg 15 seg desc
Inspire al principio y espire mientras llega a la posición final. Mantenga la posición y respire con normalidad.

Estiramiento lumbar en rotación



3 Series 30 seg 15 seg desc
Inspire al principio y espire mientras llega a la posición final. Mantenga la posición y respire con normalidad.

Estiramiento de gluteo e isquiotibial



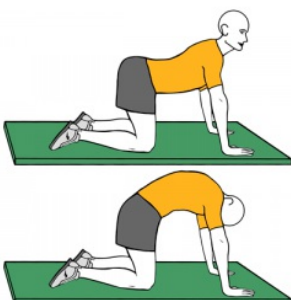
3 Series 30 reps 15 seg desc
Mantenga la posición de estiramiento y respire con normalidad. Eleve el talón hacia arriba para una mayor intensidad.

Estiramiento del piramidal



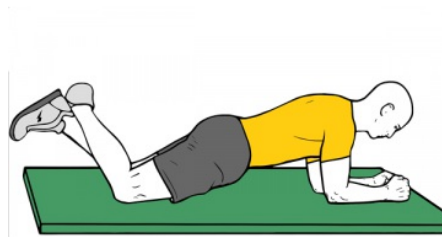
3 Series 30 seg 15 seg desc
Lleve la rodilla hacia el hombro contrario. Mantenga la posición de estiramiento y respire con normalidad.

Estiramiento del gato



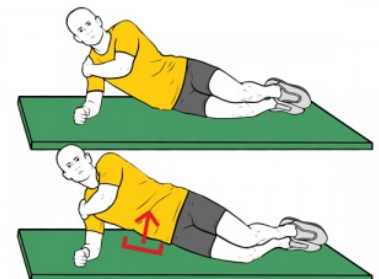
3 Series 10 reps 15 seg desc
Evite una caída pronunciada de su barriga. Inspire al estirar la espalda y espire al doblarla.

Plancha con apoyo de rodillas



3 Series 10 reps 15 seg desc
No deje caer el abdomen, sosteniendo el ombligo en dirección hacia su espalda. Mantenga la espalda y la cabeza alineada.

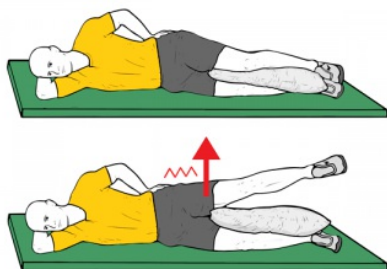
Plancha lateral con apoyo rodillas



3 Series 10 reps 15 seg desc
Mantenga recta la pelvis, sin rotarla. Eleve y sostenga su cadera alineada al resto del cuerpo, evitando que descienda.

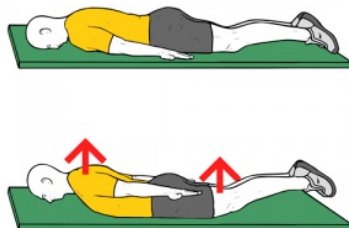
Ejercicios de prevención para dolor lumbar en mayores de 50 años

Fortalecimiento de glúteo medio y menor



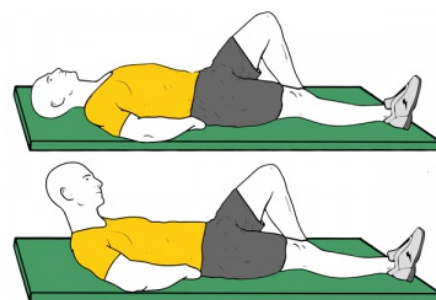
3 Series 10 reps 15 seg desc
Mantenga estable la cadera, sin rotarla. Inspire al inicio y espire al elevar la pierna.

Dardo



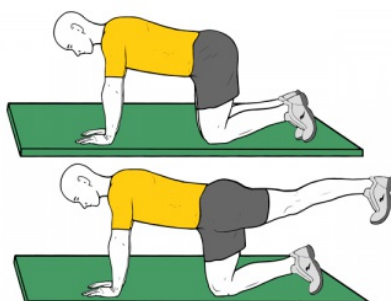
3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al inicio y espire durante la elevación. Mantenga durante 3 segundos y regrese a la posición inicial

Encogimiento McGill



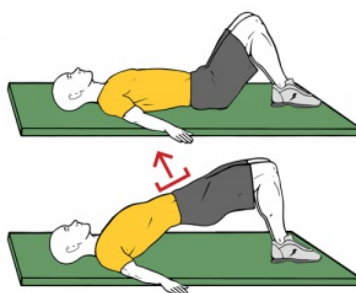
3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al inicio y espire mientras flexiona el tronco.

Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



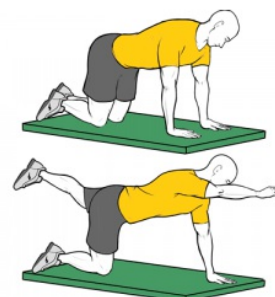
3 Series 10 reps 15 seg desc
Conserve la pierna alineada con la cadera, sin elevarla en exceso. Inspire al inicio y espire mientras lo ejecuta.

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al inicio y espire al elevar los glúteos. Mantenga la posición 3 segundos mientras inspira y espire a la vuelta.

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



3 Series 10 reps 15 seg desc
Conserve la pierna y el brazo alineados con el tronco. Inspire al inicio y espire mientras ejecuta el movimiento.