

Ejercicios de prevención para dolor lumbar en menores de 50 años.

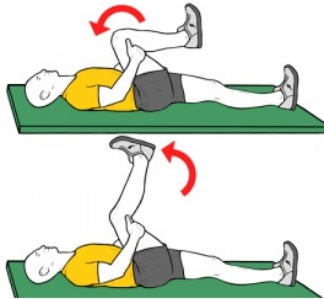
Realizar primero los ejercicios de movilización/ estiramiento y posteriormente los de fortalecimiento. En caso de sentir dolor durante la realización debe parar. Si siente cansancio o fatiga extrema cese el ejercicio.

Estiramiento lumbar en rotación



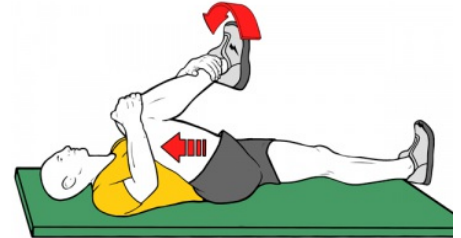
3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al principio y espire mientras llega a la posición final. Mantenga la posición final y respire con normalidad.

Estiramiento de glúteo e isquiotibiales



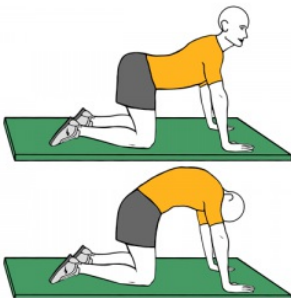
3 Series 30 seg 15 seg desc
Mantenga la posición de estiramiento y respire con normalidad. Realícelo con ambas piernas

Estiramiento piramidal con ayuda



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



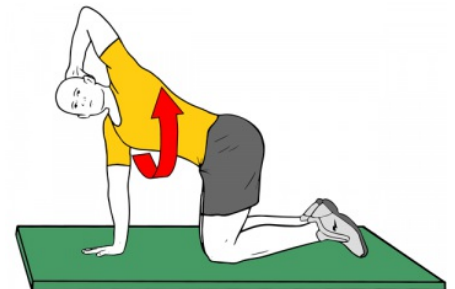
3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al principio y espire mientras llega a la posición final. Mantenga la posición y espire con normalidad.

Estiramiento lumbar de rodillas



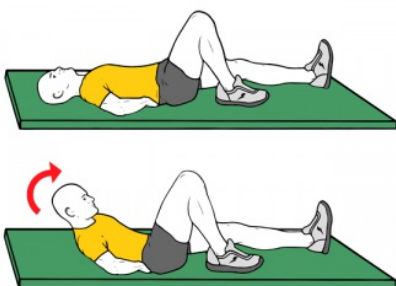
3 Series 30 seg 15 seg desc
Inspire al principio y espire mientras llega a la posición final. Mantenga la posición y respire con normalidad.

Rotación torácica en cuadrupedia



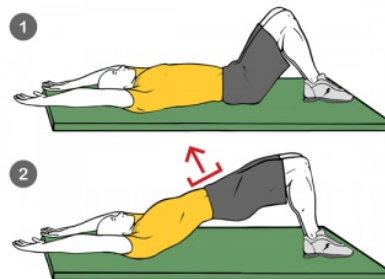
3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire en la posición inicial y espire durante el giro.

Encogimientos con manos en lumbar



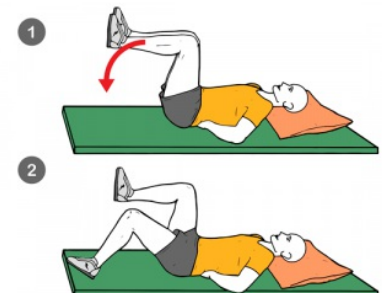
3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al inicio y espire mientras flexiona el tronco

Puente de hombros brazos atrás



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

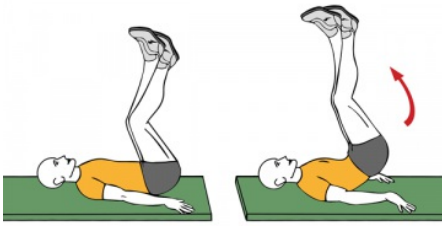
Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al inicio y espire al subir ambas piernas. Inspire y baje alternativamente cada pierna durante la espiración

Ejercicios de prevención para dolor lumbar en menores de 50 años.

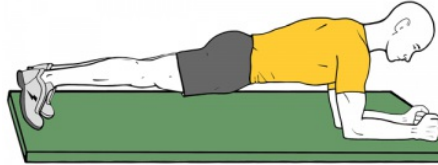
Elevación de la pelvis en vertical



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio y espire al elevar las piernas y el glúteo. Inspire durante la vuelta a la posición inicial.

Plancha con apoyo de antebrazos



3 Series 15 seg 15 seg desc

No deje caer el abdomen, sosteniendo el ombligo hacia su espalda. Mantenga la espalda y la cabeza alineadas.

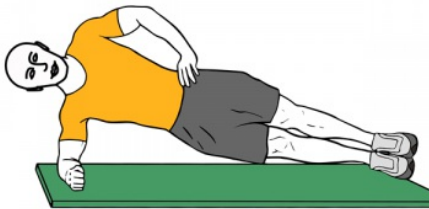
Flexión de cadera y rotación de tronco



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al principio y espire mientras llega a la posición final. Mantenga la posición y respire con normalidad.

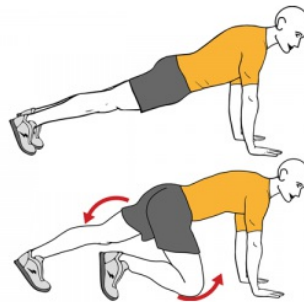
Plancha lateral con apoyo de antebrazo



3 Series 10 reps 15 seg desc

Mantenga recta la pelvis sin rotarla. Eleve y sostenga la cadera alineada al resto del cuerpo, evitando que descienda.

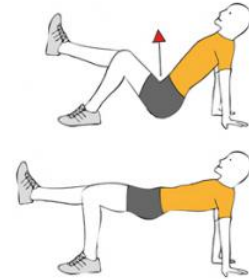
Mountain climber



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire en la posición inicial y espire mientras lleva la rodilla al pecho. Alterne el movimiento en ambas piernas.

Elevación de la pelvis en cuadrupedia supina con una pierna estirada



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio y espire al elevar la pelvis. Eleve la pierna 3 segundos mientras inspira y espire a la vuelta.

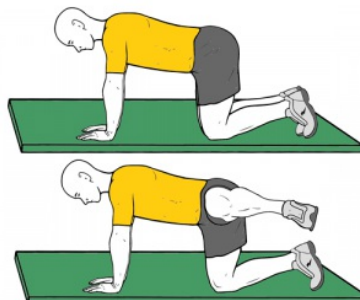
Equilibrio sobre gluteos



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio y espire al flexionarse. Mantenga la posición 3 segundos mientras espira

Abducción con pierna flexionada en cuadrupedia



3 Series 10 reps 15 seg desc

Eleve lateralmente la rodilla. Mantenga 3 segundos y regrese a la posición inicial.

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.