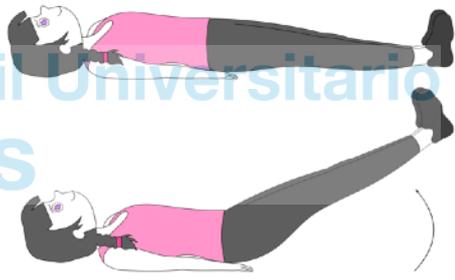
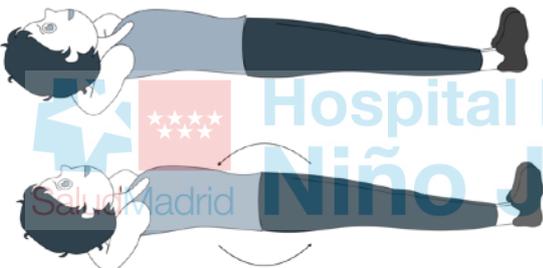
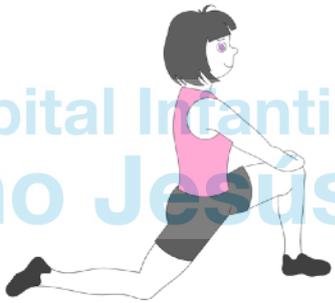
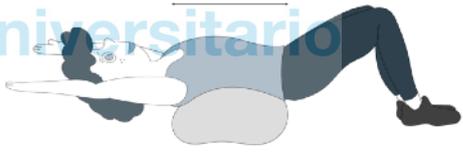


EJERCICIOS DE COLUMNA VERTEBRAL

RECOMENDACIONES GENERALES

- El **fortalecimiento** de los músculos que sostienen y estabilizan la columna te ayudarán a mantener la postura, aliviar el dolor de espalda y evitar lesiones.
- Los **estiramientos** también son importantes para mantener la flexibilidad de la columna.
- **No debes sentir dolor** durante los ejercicios.
- Intenta realizar los ejercicios **mínimo 3 veces por semana**.

Inclinaciones cervicales	Rotaciones cervicales
	
Inclina la cabeza lateralmente haciendo que una oreja toque el hombro derecho y luego el izquierdo. Mantén la postura 5 segundos.	Gira suavemente la cabeza en sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.
Abdominales parciales superiores	Abdominales parciales inferiores
	
Tumbado boca arriba, con las manos en la nuca, las caderas y rodillas en flexión y pies en el suelo. Levanta parcialmente la parte superior del tronco, mantén 5 segundos y baja.	Tumbado boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas estiradas, levántalas unos 60°, mantén 5 segundos y baja lentamente a la postura inicial.
Inclinación pélvica	Planchas frontales y laterales
	
Tumbado boca arriba, moviliza la pelvis hacia atrás y hacia abajo, contrayendo los glúteos y abdominales simultáneamente hasta aplanar la columna lumbar contra el suelo.	Tumbado boca abajo/lateral con los antebrazos en el suelo y formado un ángulo recto entre el cuerpo y los brazos. Eleva la pelvis y rodillas del suelo, contrayendo los abdominales y glúteos. Mantén 30 segundos.

<p align="center">Puente con caderas</p>	<p align="center">Perro y pájaro</p>	
		
<p>Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, eleva lentamente las nalgas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantén 5 seg y baja.</p>	<p>En posición a gatas eleva el brazo a nivel de la horizontal y a la vez estira la pierna contraria. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial</p>	
<p align="center">Extensión lumbar</p>	<p align="center">Extensión piernas</p>	
		
<p>Tumbado boca abajo con las manos en la nuca, levanta la cabeza y el tronco, mantén 5 segundos y baja.</p>	<p>Tumbado boca abajo, con los brazos en la cabeza, levanta las piernas hacia atrás, mantén 5 segundos y baja.</p>	
<p align="center">Equilibrios</p>	<p align="center">Estiramientos verticales</p>	<p align="center">Estiramientos musculatura posterior</p>
		
<p>Mantén el equilibrio con 2 piernas y un libro sobre la cabeza. Mismo objetivo pero sobre 1 pierna.</p>	<p>Tratar de tocar el techo de forma progresiva con los brazos estirados.</p>	<p>Colocado a un paso de la pared, apoya brazos e inclina el cuerpo hacia delante sin despegar los talones del suelo.</p>
<p align="center">Estiramientos dorsolumbares</p>	<p align="center">Estiramientos flexores de cadera</p>	<p align="center">Estiramientos horizontales</p>
		
<p>Desde posición a gatas, flexiona caderas y rodillas hasta sentarte sobre los talones, deslizando las manos hacia delante. Mantén 5 segundos.</p>	<p>Da una zancada y flexiona la rodilla de la pierna adelantada, hasta tocar con la otra rodilla el suelo.</p>	<p>Tumbado boca arriba con una almohada bajo la espalda, con los brazos extendidos y pies apoyados, estírate intentando tocar algo con la punta de los dedos.</p>