

EJERCICIOS PARA LUMBALGIAS O CIÁTICAS

Lo ideal es realizarlo 2 veces al día (sobre todo por la mañana para estirar al levantarnos de la cama).

Los ejercicios que consisten en mantener una postura (como la esfinge) intentar mantener la postura durante 10 segundos.

Los ejercicios que son repeticiones (como el gato) intentar repetir 10 veces.

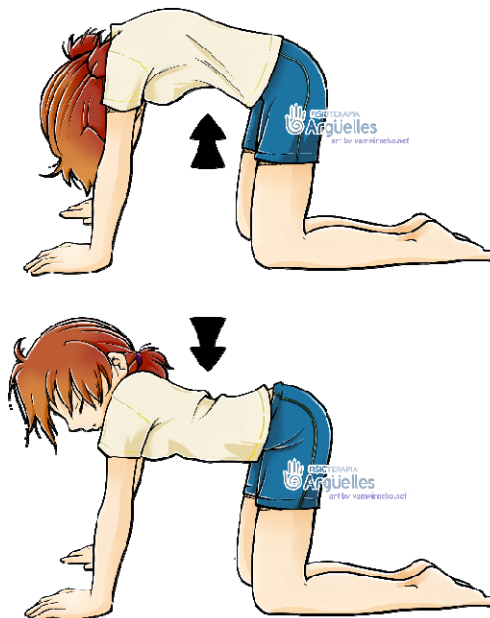
Siempre hay que tener en cuenta la condición física de cada persona, y no forzar si aparece dolor.

El Gato

De rodillas con las manos apoyadas en el suelo:

1º Arquear la espalda hacia arriba dejando caer la cabeza.

2º Arquear la espalda hacia abajo subiendo la cabeza.



La Zeta

Estiramiento global de la espalda

1º Tumbarse boca arriba

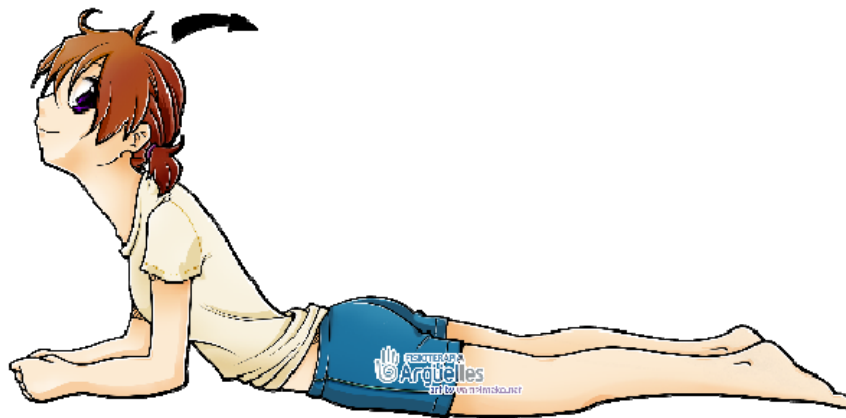
2º Doblar una rodilla y llevarla al lado contrario por encima de la otra pierna sujetándola con la mano.

3º Girar la cabeza al lado contrario de la pierna.



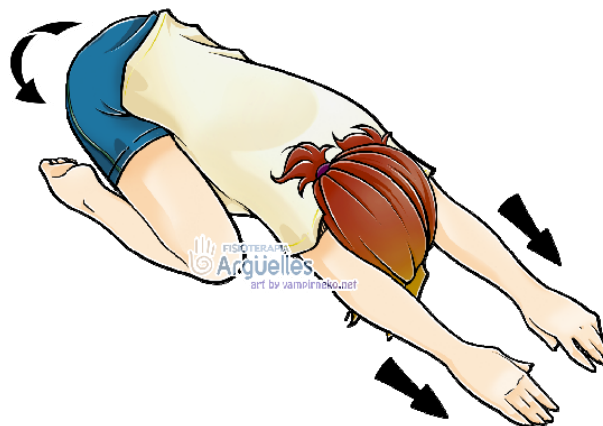
La Esfinge

- 1º Tumbarse boca abajo.
- 2º Apoyar los antebrazos en el suelo.
- 3º Llevar la cabeza hacia atrás.



El Mahometano

- 1º Con las rodillas dobladas inclinar el tronco hacia delante y estirar los brazos.



La Bola

- 1º Tumbado boca arriba llevar las dos rodillas a el pecho.
- 2º Llevar la cabeza hacia las rodillas (intentar no despegar la espalda del suelo.)

