

# EJERCICIOS DE COLUMNA DORSAL

## EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE COLUMNA DORSAL. INSTRUCCIONES:

Estos ejercicios deben hacerse permaneciendo echados sobre una superficie plana, una cama dura o sobre una alfombra. Los ejercicios se harán con lentitud, alcanzando las posiciones máximas posibles sin que produzcan dolor.

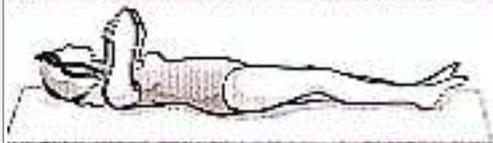
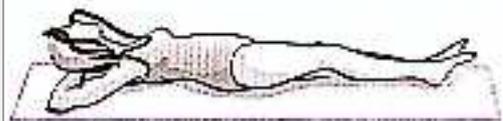
El primer día se repetirá el ejercicio 3 veces, el segundo día 6 veces, el tercer día 9 veces y así sucesivamente, aumentando hasta llegar a realizarlo de 20 a 30 veces. Es necesario repetir los ejercicios 2 veces al día.



1

Boca abajo con las manos en la cintura. Levantar la cabeza y el tronco lo más posible. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

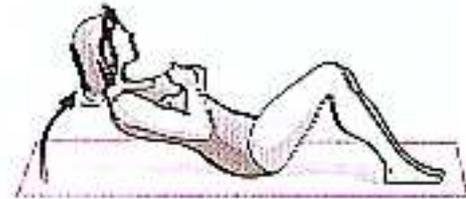
Repetir  veces. Durante  seg/min.



2

Boca arriba, con las manos en la nuca con los dedos entrelazados y los codos en contacto con el suelo. Elevar los codos hasta aproximarlos lo más posible sin desenlazar los dedos de las manos, espirando al mismo tiempo, expulsando el aire por la boca. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

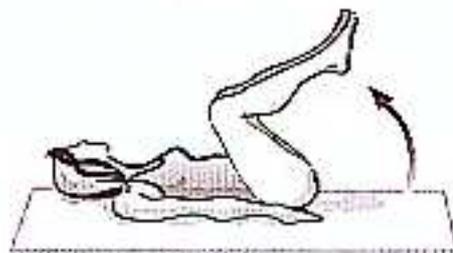
Repetir  veces. Durante  seg/min.



3

Boca arriba sobre una alfombra o cama dura con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies sobre el plano del suelo y los brazos cruzados sobre el pecho. Eleve la cabeza y el tronco todo lo que pueda sin que se produzca dolor. Este ejercicio debe realizarse lentamente.

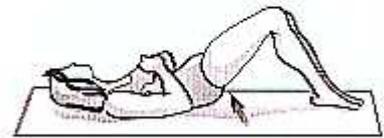
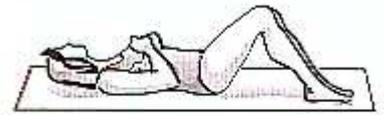
Repetir  veces. Durante  seg/min.



4

Boca arriba, con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo sobre una alfombra o cama dura. Flexionar las piernas y los muslos hasta que contacten con la pared abdominal. Volver a la posición inicial.

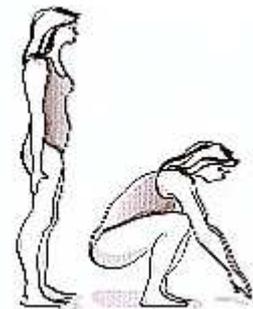
Repetir  veces. Durante  seg/min.



5

Boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho. Elevar lentamente las nalgas al máximo sin despertar dolor. Volver a la posición inicial.

Repetir  veces. Durante  seg/min.



6

Posición inicial de pie y con los pies paralelos. Flexionar al máximo las rodillas inclinando el tronco hacia delante hasta tocar el suelo con la punta de los dedos. Volver a la posición inicial. Repetir este ejercicio en dos sesiones diarias de 10 minutos de duración. Se realizarán lentamente sin llegar a la fatiga y sin despertar dolor.

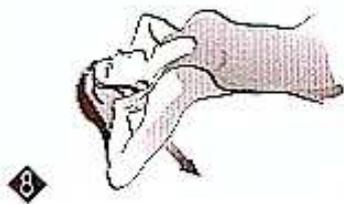
Repetir  veces. Durante  seg/min.

## OBSERVACIONES:



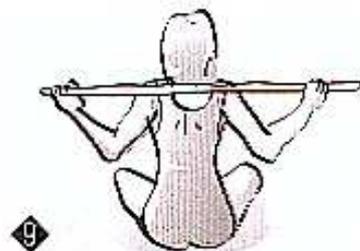
A gatas. Con el cuello extendido, los hombros, las caderas y las rodillas a 90° y los codos extendidos. El peso se apoya sobre las manos y las rodillas. Dejas caer la cabeza y relajar los músculos abdominales estirando al máximo la columna lumbar. Aquear la espalda hacia arriba y hacia abajo.

Repetir  veces. Durante  seg/min.



Boca arriba, con las rodillas flexionadas y un cojín colocado bajo la zona media de la espalda. Colocar las manos detrás del cuello y aproximar entre sí los omóplatos al llevar los codos y los antebrazos en dirección hacia la colchoneta. Mantener los brazos completamente pegados a la colchoneta manteniendo la columna plana.

Repetir  veces. Durante  seg/min.



Posición sentada con las piernas cruzadas. Tomando un bastón con una mano en cada extremo, extender los brazos por encima de la cabeza e ir descendiendo el bastón, por detrás de los hombros, flexionando los codos, cuidando de mantener extendidos los hombros y la columna dorsal. Se puede aumentar la dificultad colocando las manos más juntas en el bastón.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

10



En posición de pie contra un ángulo de las paredes de la habitación o frente a unas espalderas con los brazos formando un ángulo de 90°. Flexionando los codos aproximar el pecho al fondo del ángulo de las paredes, manteniendo rectas las caderas, las rodillas y la columna.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

11

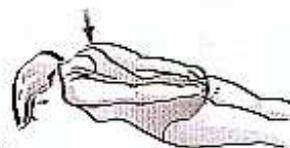


Suspensión de las espalderas. Suspender el cuerpo agarrándose con las manos a las espalderas, en posición acucillada, de frente y de espaldas.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

#### Ejercicios aproximadores de las escápulas

12



Boca abajo con las manos unidas detrás de la pelvis. Aproximar enérgicamente los omóplatos entre sí. Relajarse y volver a la posición de comienzo. Boca abajo con las manos unidas detrás de la pelvis. Aproximar enérgicamente los omóplatos entre sí. Manteniendo esta posición soltar las manos y llevarlas a los costados y finalmente relajar la espalda.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

13



Boca abajo con los brazos formando una T invertida y la frente apoyada sobre la colchoneta. Aproximar los omóplatos y separar los brazos de la colchoneta elevándolos, manteniendo la posición en flexión a 90° de los hombros y de los codos. Los codos y las muñecas deben permanecer paralelos al cuerpo. Volver lentamente a la posición inicial.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

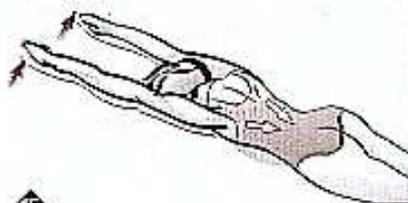
14



Boca abajo con los brazos extendidos a lo largo de los costados. Aproximar los omóplatos entre sí, al tiempo que impulsa los brazos en dirección hacia la pelvis. Relajarse y volver lentamente a la posición original.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

15



Boca abajo con los brazos extendidos por encima de la cabeza y la frente apoyada en la colchoneta. Elevar los brazos separándolos de la colchoneta lo más posible, manteniendo la cabeza y el tórax sin elevar.

Si tiene la espalda tensa, se comenzará el ejercicio movilizand la cadera de atrás hacia delante o colocando una almohadilla en el bajo vientre.

Repetir  veces. Durante  seg/min.