

## Ejercicios para la espalda

### Giro de rodilla-tórax

- Acuéstese de espalda en una superficie firme y suba las rodillas hacia el pecho.
- Estire sus brazos derechos hacia los lados.
- Voltee sus rodillas hacia un lado mientras voltea la cabeza al lado opuesto. Sienta su columna estirarse.
- Cambie de lado y repita.



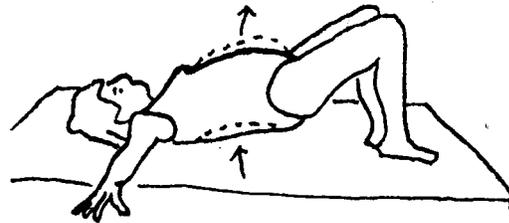
### Inclinación pélvica

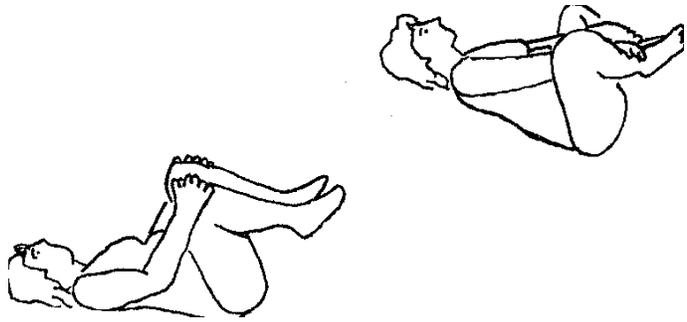
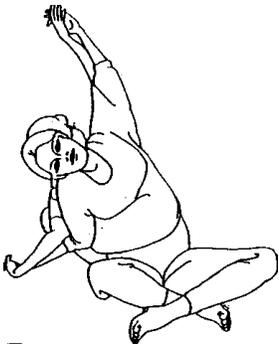
- En posición con manos y rodillas en el piso, arquee su espalda como un gato, luego relájese a una posición con la espalda plana (hundida).
- También puede hacer este ejercicio de pie contra la pared. Presione la parte baja de su espalda contra la pared.



### Puente

- Acuéstese de espalda con las manos hacia los lados, los pies separados a la distancia de las caderas. Aplane su espalda contra el piso.
- Levante las nalgas tan alto como pueda para hacer una línea recta. Mantenga el peso en sus hombros y pies. No arquee su espalda en exceso.
- Mantenga esta posición y apunte los dedos de los pies de manera tal que la parte anterior de los pies estén levantados del piso. Sujete por 30 segundos, luego ponga los pies planos en el piso. Continúe manteniendo la posición de puente mientras sea cómodo.
- Baje su espalda comenzando por su cuello hacia la parte inferior de la espalda tan despacio como sea posible. Tarde 1 minuto en bajarla. Mueva la cabeza de un lado al otro para liberar la tensión.



<p><b>Mecedora de la parte baja de la espalda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleve cada rodilla hacia uno de los lados del estómago. Con sus manos debajo de sus rodillas, suavemente mézase de un lado al otro para masajear la parte inferior de la espalda.</li> <li>• Coloque las plantas de los pies juntas, y las rodillas hacia los lados y manos en los tobillos, si puede. Suavemente mézase de lado a lado.</li> <li>• Después de mecerse por 1 a 2 minutos, acuéstese en el lado izquierdo y tome 1 a 2 respiros profundos relajantes</li> </ul>	
<p><b>Giros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentados ambos espalda con espalda, con las piernas cruzadas (o con las plantas de sus propios pies juntas).</li> <li>• Estire sus brazos a los lados y sujete las manos de su pareja.</li> <li>• Gire su cuerpo y brazos de lado a lado. Gire su cabeza y ojos también. Mantengan contacto firme entre sus espaldas.</li> </ul>	
<p><b>Flexiones laterales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentados ambos espalda con espalda, con las piernas cruzadas (o con las plantas de sus propios pies juntas).</li> <li>• Con los brazos estirados y entrelazados, flexiones laterales de un lado al otro.</li> <li>• Suba el codo por encima de su cabeza si los dos pueden mantener las nalgas en el piso. Recuerde mantener la presión entre sus espaldas.</li> </ul>	
<p><b>Relajación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntese de espalda a espalda con buen contacto entre la parte inferior de la espalda.</li> <li>• Una se inclina hacia delante para darle apoyo a la otra, que se inclina hacia atrás con la cabeza y hombros apoyados, abriendo el pecho.</li> </ul>	