

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios con el balón suizo:

El balón suizo es ideal para realizar ejercicios variados de estiramiento y fortalecimiento, y especialmente efectivo para desarrollar el sentido del equilibrio.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ejercicio 1:

Para fortalecer los músculos del abdomen

Siéntese relajado sobre el balón suizo, eleve su rodilla izquierda y presione con la mano derecha contra la rodilla elevada. Al mismo tiempo, estire el brazo izquierdo hacia el techo. A continuación, cambie de pierna. Repita el ejercicio unas 10 veces.



Ejercicio 2:

Para fortalecer la espalda

Tiéndase boca abajo sobre el balón y apóyese con las manos y las puntas de los pies sobre el suelo. Lentamente, eleve y estire el brazo izquierdo y la pierna derecha. Mantenga brevemente la tensión, y, a continuación, haga lo mismo con el brazo y la pierna contrarios. Repita el ejercicio unas 15 veces.



Ejercicio 3:

Para fortalecer los glúteos

Tiéndase boca arriba con los tobillos apoyados sobre el balón. A continuación, suba y baje la pelvis lentamente, procurando no adoptar una postura hiperlordótica. Repita el ejercicio unas 20 veces.



Ejercicio 4:

Para estirar la musculatura de los hombros

Arrodílese frente al balón y coloque ambos brazos sobre éste. Con cuidado, acerque su esternón al suelo, y gire el tronco de izquierda a derecha. Repita el ejercicio unas 10 veces.