

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

### Ejercicios con el bastón de gimnasia:

El bastón de gimnasia puede ser especialmente útil para el fortalecimiento y el estiramiento de la musculatura de los hombros. Además, es idóneo para la autopercepción de la postura corporal. Sostenga el bastón en posición vertical sobre su espalda con ambas manos. ¿Toca el bastón la parte de atrás de su cabeza, la columna vertebral y la pelvis? Si es así, no cabe duda de que su columna vertebral está recta.

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



#### Ejercicio 1:

##### Para fortalecer la musculatura de los hombros y la espalda

Siéntese erguido en una silla, balancee la pelvis ligeramente hacia delante y alce el esternón. A continuación, sujete el bastón con ambas manos, y estire los brazos verticalmente sobre la cabeza. Inclíne ahora el tronco hacia delante y gírelo de izquierda a derecha con movimientos relativamente rápidos. Mantenga este movimiento durante aproximadamente 30 segundos, teniendo siempre cuidado de que la espalda permanezca derecha.



#### Ejercicio 2:

##### Para estirar la musculatura de los hombros

Vuelva a adoptar una postura sentada erguida, y sujete el bastón por ambos extremos. Llévelo a una posición vertical sobre su espalda, e intente acercar las manos a lo largo del bastón tanto como sea posible. Mantenga la posición durante aproximadamente 10 segundos, y alterne luego los brazos.



#### Ejercicio 3:

##### Para estirar la musculatura del pecho

Sujete el bastón con ambas manos y eleve los brazos con los codos flexionados. En esta posición, mueva los brazos y el bastón lentamente hacia detrás a diferentes alturas. Realice el ejercicio durante un minuto.



#### Ejercicio 4:

##### Para fortalecer los músculos de brazos y hombros

Siéntese derecho y sitúe el bastón en posición horizontal frente a usted. En esta posición, intente estirar el bastón para, a continuación, hacer el movimiento contrario. Repita estos movimientos durante un minuto.