

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios con el Dynair XXL

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ejercicio 1:

Refuerza toda la musculatura dorsal

Póngase boca abajo sobre el Dynair XXL y lleve los brazos hacia adelante por encima de la cabeza. Tense el cuerpo por completo y tire del tronco ligeramente hacia arriba, sus pies se elevarán del suelo. Ahora, gire con el tronco a la derecha y a la izquierda, alternando el lado. Mueva también la cabeza. Aprox. 15 veces en cada lado. 3 secuencias.



Ejercicio 2:

Refuerza la musculatura abdominal diagonal

Póngase boca arriba sobre el tronco encima del Dynair XXL. Tendrá las piernas flexionadas y las manos sujetando ligeramente la cabeza. Ahora, mueva el tronco un poco hacia arriba y, desde aquí, gire de manera controlada a la derecha, después al centro y luego, a la izquierda. Trabaje aprox. 15 veces por cada lado. Mantenga una respiración homogénea. 3 secuencias.



Ejercicio 3:

Refuerza la musculatura lateral del torso

Póngase en una posición lateral sobre el Dynair XXL. Los huesos de la pelvis estarán en vertical uno sobre el otro. La cabeza está apoyada sobre el brazo de abajo extendido. Ahora, tire del tronco de forma lateral hacia arriba. Repita este ejercicio aprox. 15 veces en cada lado. 3 secuencias alternando.



Ejercicio 4:

Movilización y refuerzo de la parte inferior de la espalda

Colóquese en el centro sobre el Dynair XXL, con el tronco erguido y las piernas en la postura del indio, relajadas. Ahora, mueva la cadera de forma controlada a la derecha y a la izquierda. La parte inferior del arco de las costillas se aproxima al hueco de la cadera correspondiente. Aprox. 15 veces en cada lado. 3 secuencias.