



Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios en la esterilla de gymnasia AIREX

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ejercicio 1:

Media flexión de las rodillas

Posición de partida: De pie, posición recta.

Ejercicio: Mueva las caderas hacia atrás con el tronco erguido y flexione lentamente las rodillas hasta los 90 grados.

Variación: Póngase las manos en la nuca, practique cerca de una pared o baje más profundamente hasta las rodillas de forma controlada. Repita 8-15 veces.



Ejercicio 2:

La tabla

Posición de partida: Posición a cuatro patas.

Ejercicio: Levante primero un brazo, después una pierna y después, en diagonal sin cambiar de posición.

Variación: Junte los codos y las rodillas de las extremidades opuestas bajo el cuerpo. Repita 8-15 veces con tres series por cada lado.



Ejercicio 3:

Apoyo en los antebrazos

Posición de partida: Apoyado en los antebrazos.

Ejercicio: Apóyese en los antebrazos y estabilice los hombros y el eje de la cadera en paralelo. Mantenga la posición.

Variación: Levante el brazo o la pierna extendido/a del suelo. Repita 8-15 veces con tres series por cada lado.



Ejercicio 4:

Rotación de la columna vertebral pectoral

Posición de partida: Posición a cuatro patas. Ponga las manos en el suelo, aleje los hombros de las orejas, extienda la nuca y ponga el esternón hacia adelante o levántelo.

Ejercicio: Levante el brazo a un lado y, al mismo tiempo, hacia atrás. El pulgar estará hacia el techo o hacia atrás, la cabeza y la columna vertebral pectoral se giran mirando a la mano, la parte inferior del cuerpo permanece inmóvil. Repita 16 veces y, después, cambie de lado.