

Ejercicios para una espalda fuerte



Ejercicio 1:

El puente sobre los hombros:

Una suave extensión de la columna vertebral y la nuca

Boca arriba, coloque los pies alineados con las caderas de tal manera que pueda tocar fácilmente los talones con las yemas de los dedos. Mientras inspira, pase los brazos por encima de la cabeza o ábralos a la altura de los hombros y levante el trasero. Mantenga la tensión e inspire y espire profundamente varias veces. A continuación, vuelva a pasar los brazos sobre la cabeza, póngalos junto al cuerpo y baje el trasero al suelo.



Ejercicio 2:

Boca abajo:

Revitaliza y refuerza la espalda

Póngase boca abajo, coloque la frente sobre el dorso de la mano izquierda y extienda el brazo derecho hacia adelante como una prolongación del cuerpo, con el trasero tenso. Al inspirar, levante el brazo derecho y la pierna izquierda, así como la cabeza. Empújese con el brazo izquierdo y el muslo derecho para levantarse del suelo. Repita el ejercicio tres o cuatro veces y cambie de lado.



Ejercicio 3:

El asiento giratorio:

Estira y relaja la musculatura dorsal

Siéntese recto (en el nivel avanzado, en la postura del indio o del loto; los principiantes, en una silla/taburete con los pies en el suelo), ponga las manos sobre las rodillas, estire la columna vertebral e inspire profundamente al hacerlo. Mientras espira, ponga la mano izquierda sobre la rodilla derecha y gire el tronco a la derecha. Ponga la mano derecha detrás de la cadera. Al inspirar, extienda la columna vertebral, intensifique el giro la siguiente vez que espire. Mantenga varias respiraciones y, a continuación, repita con el otro lado.



Ejercicio 4:

Serie de ejercicios para la espalda: Activa la columna vertebral y los hombros

(1) Empezar sentado sobre los talones, incline la caja torácica hacia los muslos, la frente en la esterilla y los brazos extendidos hacia adelante. (2) Al inspirar, extienda la parte superior de la columna vertebral, levante la caja torácica y la cabeza con la nuca extendida. (3) Al espirar, pase a la posición a cuatro patas y encorve la espalda. (4) La siguiente vez que inspire, baje el centro de la espalda hasta que forme una curva, el espacio pectoral se extenderá. (5) Solo para el nivel avanzado: Al espirar, coloque los pies en el suelo y tome la posición del perro que mira hacia abajo. Preste atención a la extensión de la espalda y deje las piernas flexionadas si se siente mejor así. Mantenga la posición durante varias respiraciones. (6) Después, lleve la rodilla al suelo y póngase en la posición a cuatro patas. Empezar el ejercicio desde el principio y repítalo 5 veces.