

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios sobre la esterilla de gimnasia:

Ejercicios sencillos y funcionales de gimnasia para el fortalecimiento de la musculatura.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ejercicio 1:

Para fortalecer la musculatura dorsal

Colóquese sobre un costado, apóyese con el antebrazo izquierdo, y flexione la pierna izquierda. Estire el brazo derecho sobre la cabeza. Eleve y estabilice la pelvis. Mantenga la tensión hasta que los músculos se cansen. A continuación, cambie de lado.



Ejercicio 2:

Para ejercitar la musculatura de la espalda

Colóquese en posición "de cuatro patas". Estire el brazo derecho y la pierna izquierda en dirección diagonal. La mirada se mantiene en dirección al suelo. Repita el ejercicio unas 10 veces, y, a continuación, hágalo con el brazo y la pierna contrarios.



Ejercicio 3:

Para estirar la espalda

Tiéndase relajado sobre la espalda y sujétese las rodillas con ambas manos. Con cuidado, tire de las rodillas hacia el tronco. Mantenga la tensión durante un minuto.



Ejercicio 4:

Para fortalecer los glúteos

Arrodílese, incline el tronco hacia delante y apóyese sobre los antebrazos. Desde esta posición, eleve el tobillo izquierdo hacia el techo. Tanto la rodilla como el tobillo se mantienen en ángulo recto. Repita el ejercicio unas dos veces con cada pierna hasta que los músculos se cansen.