

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios con pesas:

Gracias a su manejabilidad, las pesas cortas son un aparato de entrenamiento idóneo para mejorar de forma efectiva la resistencia de fuerza. Escoja el peso de las pesas de tal forma que le sea posible realizar los ejercicios sin una tensión excesiva en los hombros.

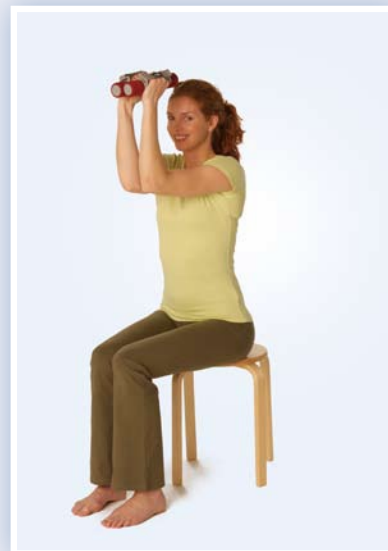
AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ejercicio 1:

Para fortalecer la musculatura profunda de la espalda y estabilizar la columna vertebral

Siéntese erguido en una silla y estire los brazos verticalmente hacia arriba. Incline el tronco hacia adelante. Suba y baje ambos brazos en movimientos cortos durante aproximadamente 30 segundos. Al mismo tiempo, estire la columna vertebral.



Ejercicio 2:

Para fortalecer los músculos de los hombros y el pecho

Eleve ambos brazos lateralmente con los codos flexionados. A continuación, junte las pesas y los codos delante de su cabeza, y vuelva a separarlos. Repita el movimiento unas 10 veces.



Ejercicio 3:

Para ejercitar la espalda y los hombros

Flexione nuevamente los codos, y eleve los brazos a ambos lados de su cuerpo. A continuación, gire alternativamente los brazos hacia arriba y hacia abajo haciendo pivotar las articulaciones de los hombros. Repita los movimientos unas 10 veces.



Ejercicio 4:

Para fortalecer los hombros

Estire ambos brazos hacia delante a la altura del esternón. Desde esta postura, desplácelos hacia atrás a ambos lados de su cuerpo, y luego de vuelta hacia delante. Repita el ejercicio unas 10 veces.