Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios de estiramiento:

Una serie de estiramientos sencillos es ideal para iniciar el ejercicio y calentarse. Así se relajan los músculos y se mantienen flexibles.

Ejercicio 1:

Para estirar los hombros

Sujete con una mano la muñeca de la otra mano y, por encima de la cabeza, tire del brazo hacia el lado contrario. Mantenga la tensión durante unos 10 segundos y repita el ejercicio con el otro brazo.

Ejercicio 2:

Para estirar los músculos superiores del brazo

Estire un brazo verticalmente hacia arriba y flexione el codo lo más que pueda detrás de la cabeza. A continuación, tire del codo con la otra mano en dirección al hombro contrario. Mantenga la tensión durante unos 10 segundos y cambie de brazo.

Ejercicio 3:

Para estirar la musculatura de los brazos

Estire el brazo derecho hacia delante y tuerza la mano hacia abajo (con la palma hacia delante). A continuación, agarre con la mano izquierda los dedos y la palma de la mano derecha y tire de ésta en dirección al cuerpo. Mantenga la tensión durante unos 10 segundos y repita el ejercicio con el brazo izquierdo.

Ejercicio 4:

Para estirar la musculatura del cuello

Estire la zona cervical de la columna y gire la cabeza hacia el lado derecho. Lentamente, haga pendular la barbilla hacia el lado izquierdo dibujando un semicírculo por encima del pecho. Repita el movimiento aproximadamente 10 veces.

Asesoramiento técnico deportivo a cargo de Ulrich Kuhnt, de la Asociación Federal de Escuelas de la Espalda Alemanas (Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V.).