

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios con el cojín redondo

Dynair Ballkissen Senso

A G R

Aktion Gesunder Rücken e.V.

**Ejercicio 1:**

Refuerza toda la musculatura dorsal, el trasero y la parte trasera de los muslos

Póngase a cuatro patas y coloque el cojín redondo en el centro, bajo una rodilla. Ahora, levante la otra pierna extendida hacia atrás. Mantenga la cadera y la espalda rectas, tire del ombligo con firmeza hacia dentro. Balancéese ahora con la pierna estirada aprox. 15 veces ligeramente en dirección al techo. Repita este ejercicio 3 veces en cada lado.

**Ejercicio 2:**

Refuerza la musculatura del torso

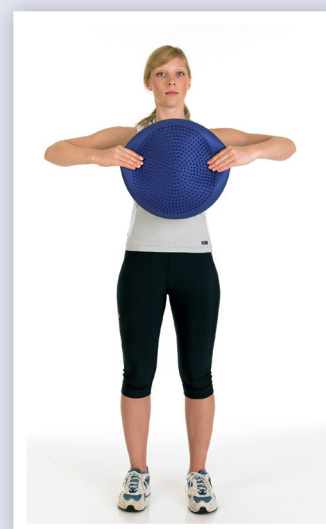
Siéntese en una postura recta sobre el cojín redondo. El centro de gravedad de su cuerpo estará un poco por detrás del centro del cojín redondo. Levante ahora los dos pies del suelo y balancee su cuerpo.

Mantenga esta posición durante aprox. 10-15 segundos y repita el ejercicio aprox. 15 veces.

**Ejercicio 3:**

Refuerza la musculatura diagonal del torso

Siéntese en el centro del cojín redondo y ponga los pies en un ángulo hacia adelante. La espalda está recta, la musculatura abdominal está activada. Ahora, agarre un objeto entre las manos a la altura del esternón y vaya girando desde el centro del cuerpo alternando a la derecha y a la izquierda. Los hombros están bajados, la cabeza se desplaza también. 15 veces en cada lado. 3 secuencias.

**Ejercicio 4:**

Refuerza la musculatura dorsal superior

Póngase de pie en una posición erguida y agarre el cojín redondo con las manos a la altura del esternón. Preste atención a que los codos estén a la altura de los hombros apuntando a un lado y a que los hombros no se eleven. Ahora, aleje el cojín redondo. Los omóplatos se aproximan a la columna vertebral.

Repita este ejercicio aprox. 15 veces. 3 secuencias, bajando y relajando los brazos entre una y otra.