

Aktion Gesunder Rücken e. V.

**Ejercicios de espalda sencillos para el día a día**

# Ejercicios con el Jumper

**AGR**

Aktion Gesunder Rücken e.V.



## Ejercicio 1:

### Refuerza toda la musculatura abdominal

Colóquese boca arriba sobre el Jumper. Active toda la musculatura del torso y eleve las extremidades. La pierna derecha se extiende y la izquierda se flexiona. Al mismo tiempo, extienda el brazo izquierdo sobre la cabeza, con el brazo derecho posicionado en paralelo al cuerpo. Cambio. Repita este ejercicio aprox. 15 veces por cada lado. 3 secuencias.



## Ejercicio 2:

### Refuerza toda la musculatura lumbar y la parte trasera de los muslos

Póngase boca arriba y coloque los pies sobre el Jumper con las piernas flexionadas. Ahora, eleve el trasero. Desde esta posición, extienda una pierna hacia adelante como prolongación del muslo. Preste atención a que el trasero no pierda altura. Repita este ejercicio aprox. 10 veces alternando en cada lado. Entre una vez y otra, baje siempre el trasero. 3 secuencias.



## Ejercicio 3:

### Refuerza toda la musculatura del torso y las piernas

Gire el Jumper para que la placa negra apunte hacia arriba. Póngase en una posición apoyada y preste atención a mantener el cuerpo recto. Ahora, vaya poniendo un pie a un lado del Jumper, hacia adelante, vuelva a retraerlo y cambie de pie alternándose. 10 - 15 veces en cada lado. 3 secuencias.



## Ejercicio 4:

### Refuerzo de la musculatura lateral del torso

Colóquese en una postura lateral sobre el Jumper. Apóyese sobre un antebrazo y preste atención a que el codo esté posicionado en vertical debajo del hombro. Los huesos pélvicos están en vertical el uno sobre el otro. Ahora, tire de las piernas cerradas y extendidas hacia arriba desde la cintura y vuévalas a bajar. Repita estos ejercicios 10-15 veces. 3 secuencias alternando.