

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

# Ejercicios con la Pendel Ball

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



### Ejercicio 1:

#### Refuerza toda la musculatura dorsal

Póngase boca arriba en una posición de puente con el tronco sobre la Pendel Ball. Mantenga las manos fijadas a los lados de la cabeza. Desplace ahora el peso de su cuerpo sobre la Pendel Ball hacia los pies. Mantenga la tensión del cuerpo y no baje con el trasero. Repita el ejercicio aprox. 15 veces. 3 secuencias.



### Ejercicio 2:

#### Refuerza la musculatura abdominal

Colóquese boca arriba sobre la Pendel Ball. Fije las manos a los lados de la cabeza y levante ligeramente el tronco. Permanezca en esta posición y vaya levantando una pierna del suelo, alternándolas. Aprox. 15 repeticiones en cada lado. 3 secuencias.



### Ejercicio 3:

#### Refuerza toda la musculatura del torso

Póngase en una posición apoyada, con las piernas sobre la Pendel Ball. Preste atención a que el centro de su cuerpo permanezca firme y estable y a mover las articulaciones de los hombros hacia arriba. Ahora, acerque la pierna - la Pendel Ball se acerca también - y extienda de nuevo las piernas para volver a la posición de partida. Repita este ejercicio aprox. 10 - 15 veces. 3 secuencias.



### Ejercicio 4:

#### Refuerzo de toda la musculatura del torso, piernas

Siéntese en una posición erguida sobre la Pendel Ball. Las piernas se mantienen estables y están posicionadas alineadas con las caderas. Los brazos están extendidos y girados hacia fuera.

Mantenga esta posición de forma controlada y vuelva a colocarse sobre la Pendel Ball. El tronco se mantiene estable. La musculatura abdominal está activada. Aprox. 15 repeticiones. 3 secuencias.