

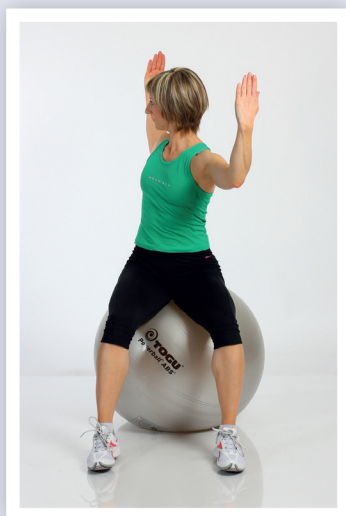
Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios con la Powerball 2

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ejercicio 1:
Refuerza la musculatura lateral del torso
Siéntese en una postura recta sobre la Powerball. Las piernas se mantienen estables y están posicionadas alineadas con las caderas. Levante los brazos hasta la altura de los hombros y póngales

en un ángulo hacia arriba. Ahora, gire desde el eje longitudinal del cuerpo hacia atrás alternando de un lado a otro. Los hombros se mantienen bajados y la cabeza gira también. Aprox. 10 -12 veces en cada lado. 3 secuencias..



Ejercicio 2:
Refuerza toda la musculatura del torso y los brazos
Apóyese con los brazos con las piernas sobre la Powerball. Preste atención a mantener las manos en vertical sobre los hombros. El centro de su cuerpo estará estable y recto. Desplácese ahora a una posición apoyada profundamente tumbada y vuelva a subir. Repita aprox. 12-15 veces. 3 secuencias.



Ejercicio 3:
Refuerza la musculatura de estiramiento recto de la espalda

Póngase boca abajo sobre la Powerball ABS. Mantenga las piernas abiertas en una posición estable. Túmbese con todo el tronco sobre la pelota. Mantenga las manos fijadas a la izquierda y a la derecha de la cabeza. Ahora, desplácese con la espalda hacia arriba hasta que tenga el tronco en una línea con las piernas. Mantenga la vista recta hacia abajo. Repita 12-15 veces. 3 secuencias.



Ejercicio 4:
Extensión de toda la caja torácica / parte delantera del torso

En primer lugar, siéntese sobre la pelota y vaya bajando de manera lenta y controlada hasta ponerse de espaldas, de tal modo que la pelota esté directamente bajo su espalda y la cabeza quede colgada de manera relajada. Ponga los brazos en lateral hacia arriba y disfrute de una extensión completa de la musculatura abdominal y pectoral. Los hombros están relajados, por lo que la caja torácica puede abrirse y la musculatura delantera puede expandirse. Aprox. 30 segundos.