

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

# Ejercicios con la Slashpipe



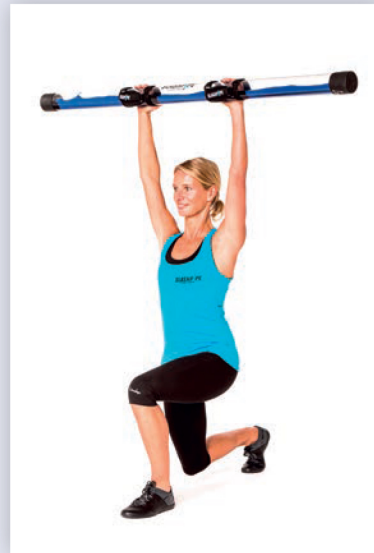
### Ejercicio 1: Kayak

**Grupo muscular:** El kayak es un ejercicio para reforzar la musculatura de la espalda y se utiliza para el calentamiento y la distensión.

**Posición de partida:** Inclinación con los hombros anchos. SLASHPIPE agarrada con los hombros anchos. Brazos ligeramente flexionados.

#### Realización del movimiento.

Movimiento oscilante de la SLASHPIPE de izquierda a derecha. El ejercicio es similar al deporte acuático del kayak.



### Ejercicio 2: Inclinación

**Grupo muscular:** La inclinación es un ejercicio para reforzar las piernas y la musculatura de los glúteos.

**Posición de partida:** Posición con los hombros anchos. Pie de atrás sobre los dedos de los pies. Vista al frente.

#### Realización del movimiento.

Movimiento hacia abajo de la rodilla trasera sin tocar el suelo. La rodilla delantera no deberá estar sobre el pie. Mantenga la espalda recta. Cambio de lado.

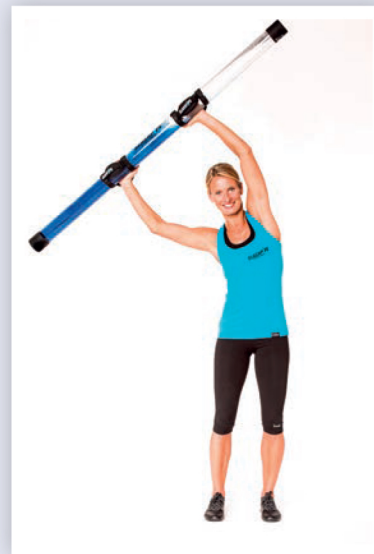


### Ejercicio 3: Crunch

**Grupo muscular:** El clásico de los ejercicios de abdominales. El «crunch» es un ejercicio para reforzar la musculatura abdominal recta.

**Posición de partida:** Tumbado boca arriba. Piernas flexionadas en ángulo. SLASHPIPE con los brazos ligeramente flexionados delante y encima del cuerpo.

**Realización del movimiento.** La SLASHPIPE se pone en una posición más elevada mediante un movimiento del tronco. Con esto se tensa la musculatura abdominal.



### Ejercicio 4: Inclinaciones laterales

**Grupo muscular:** La inclinación lateral es un ejercicio para reforzar la musculatura abdominal y dorsal diagonal.

**Posición de partida:** Columna vertebral recta. Posición con los hombros anchos. Brazos ligeramente flexionados. SLASHPIPE sobre la cabeza.

**Realización del movimiento.** Inclinación lateral de la SLASHPIPE a un lado. Inclinación lateral hasta un punto en que pueda adoptarse sin dolor. Cambio de lado.