

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

# Ejercicios con las AIREX Balance-pads

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



### Ejercicio 1:

#### Brazos-piernas a ambos lados

**Posición de partida:** Tumbado boca abajo. Extienda los brazos hacia adelante, abra las piernas, las puntas de los pies estarán hacia fuera.

**Ejercicio:** Eleve y baje al mismo tiempo el tronco, los brazos y las piernas. Repita 16 veces.



### Ejercicio 2:

#### Extensión de los flexores de la cadera

**Posición de partida:** A cuatro patas, ponga una pierna flexionada hacia adelante, manos sobre el trasero.

**Ejercicio:** Desplace el trasero en dirección al talón delantero tirando al mismo tiempo hacia abajo.

**Variación:** Lleve el muslo en dirección al trasero agarrándose el pie. Mantenga la posición y, después, cambie de lado.



### Ejercicio 3:

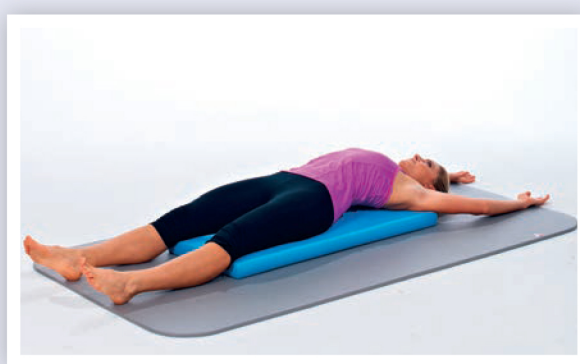
#### Pulmones en línea con rotación

Tome la posición de los pulmones en línea. El talón se une en una línea a la rodilla, las manos están colocadas sobre la nuca y el torso gira 90 grados a la parte delantera de la pierna.

**Efectos:** Estabiliza el eje de la cadera.

**Variaciones:** Cierre los ojos.

**Duración:** 15 - 30 seg., después, cambie de lado.



### Ejercicio 4:

#### Boca arriba

Póngase boca arriba y extienda la espalda alargando los brazos.

**Efectos:** Extensión de la musculatura pectoral y movilización de la columna vertebral pectoral.

Mantenga durante 15 - 30 segundos.