

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios de espalda sencillos para el día a día

Ejercicios con la cinta elástica (thera-band):

También la cinta elástica es útil para el fortalecimiento específico de la musculatura. Las cintas están disponibles en diferentes grados de rigidez. Para los siguientes ejercicios, seleccione la rigidez que le permita realizar aproximadamente 10 repeticiones de los ejercicios.



Ejercicio 1:

Para fortalecer los hombros

Siéntese erguido, y procure mantener la espalda derecha. Sujete la cinta elástica con ambas manos, con una separación de aproximadamente 30 cm entre éstas; las palmas de las manos deben mirar hacia arriba. Deje que los hombros cuelguen relajados, y estire la cinta tirando con ambas manos. A continuación, reduzca lentamente la tensión. Repita el ejercicio unas 10 veces.



Ejercicio 2:

Para fortalecer la espalda

Pise con el pie derecho sobre un extremo de la cinta, y sujete el otro extremo con la mano izquierda. A continuación, estire el brazo izquierdo en direccional diagonal –hacia la izquierda y hacia arriba– venciendo la resistencia de la cinta. Reduzca la tensión, y baje el brazo hasta una altura en la que aún sienta una tensión en el hombro. Repita el ejercicio unas 10 veces, y cambie luego de brazo.



Ejercicio 3:

Para ejercitar la musculatura de los brazos y los hombros

Enrolle los extremos de la cinta alrededor de las palmas de las manos, y eleve los brazos separados entre sí. Estire la cinta lentamente con ambas manos. Reduzca la tensión, y repita el ejercicio unas 10 veces.



Ejercicio 4:

Para fortalecer la musculatura de los brazos y la espalda

Siéntese sobre la cinta y sujete con ambas manos los dos extremos de ésta. En esta posición, desplace alternativamente los brazos en dirección diagonal hacia delante y hacia atrás, repitiendo el ejercicio aproximadamente 10 veces.