

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Diferentes ejercicios para la espalda

Ejercicios con el Dynair Pro

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ejercicio 1:

Refuerza toda la musculatura dorsal, los glúteos y la parte trasera de los muslos

Póngase boca arriba y coloque los talones sobre el Dynair Pro con las piernas flexionadas. Ahora, levante lentamente el trasero hasta que tenga las caderas alineadas con las rodillas. Mantenga esta posición y preste atención a que el trasero no pierda altura. Ahora, vuelva a bajar lentamente el trasero. Repita este ejercicio aprox. 15 veces.



Ejercicio 2:

Refuerzo de la musculatura abdominal

Siéntese en una postura recta sobre el Dynair Pro. El centro de gravedad de su cuerpo estará un poco por detrás del centro del cojín redondo. Póngase las manos a los lados de la cabeza y muévase lentamente hacia atrás con el tronco extendido. Espire al moverse hacia atrás y vuelva a inspirar al levantarse. Repita este ejercicio aprox. 15 veces. 3 secuencias.



Ejercicio 3:

Refuerza la musculatura lateral del torso

Apóyese a un lado con el antebrazo sobre el Dynair Pro. Preste atención a que el codo esté en vertical bajo el hombro en el centro del cojín. El hueso pélvico está recto hacia adelante y tiene el cuerpo alineado. Levante ahora el brazo y la pierna que estén arriba. Mantenga brevemente esta posición y repita el ejercicio aprox. 10-15 veces. 3 secuencias en cada lado.



Ejercicio 4:

Refuerza todo el cuerpo

Gire el Dynair Pro con la placa hacia arriba y póngase en una posición apoyada. Tiene el cuerpo extendido en una línea. La musculatura abdominal está activada. Traslade el peso de su cuerpo de la derecha a la izquierda. 15 veces en cada lado. 3 secuencias.