

COLUMNA DORSAL 2

Objetivo: Suavizar el segmento dorsal y corregir su estática defectuosa fortaleciendo los músculos extensores de la espalda / la musculatura del omóplato.
Ejecución: Siempre que sea posible, sobre una superficie dura.

Ejercicios: A. Boca arriba



Ejercicio 1
Posición de partida

Ejecución
 De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo. Inspirando, se levantan los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, después se vuelven a la posición de partida, pasándolos por los lados, y espirando. Después de varias sesiones, se realizará el mismo ejercicio con un peso de 0.5-1 kg en cada mano.



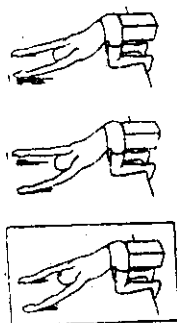
Ejercicio 2
Posición de partida

Ejecución
 De espaldas, las rodillas dobladas, las manos bajo la nuca. Inspirando se abriarán los codos contra el suelo, después se relaja la presión, espirando.



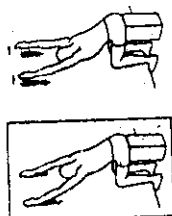
Ejercicio 3
Posición de partida

Ejecución
 De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros. Aproximar las rodillas hacia el pecho, situarlas hacia un lado, lo más cerca posible del brazo extendido y acercarlas otra vez al pecho, después ejecutar el mismo movimiento hacia el otro lado.



Ejercicio 5
Posición de partida

Ejecución
 Sentado en un taburete, delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra la pared. Echar el pecho hacia adelante, después, y conservando siempre esta misma posición, despegar alternativamente los brazos extendidos de la pared.

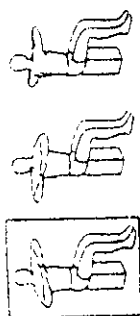


Ejercicio 6
Posición de partida

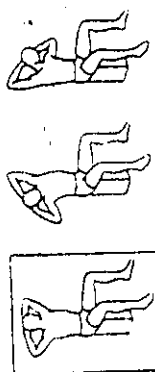
Ejecución
 Sentado en un taburete, delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra el muro. Echar el pecho hacia adelante, después, conservando siempre esta posición, despegar simultáneamente ambos brazos extendidos de la pared.

Observación

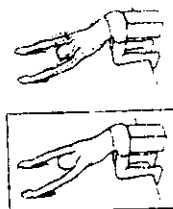
Los ejercicios 4, 5 y 6 se han previsto principalmente para las personas que no pueden colocarse a gatas.



Sentado en un taburete, los brazos levantados lateralmente a la altura de los hombros, los codos doblados de modo que los pulgares de ambas manos se toquen. Girar el busto hacia un lado, desplazando energicamente el codo hacia atrás, sin que las manos pierdan contacto entre sí.

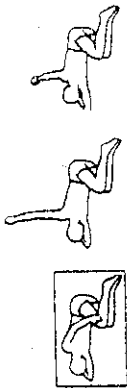


Sentado en un taburete, las manos juntas detrás de la cabeza, los pies separados unos 50 cm. Inclinar el busto lateralmente, a la derecha, después a la izquierda.



Sentado en un taburete, delante de una pared. Los pies tocan el muro, los brazos extendidos por encima de la cabeza, en prolongación del cuerpo, las manos apoyadas contra la pared. Efectuar pequeños balanceos con el busto (intentar tocar el muro con el pecho).

B. De lado



Acostado del lado derecho, con las rodillas dobladas, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, la espalda recta.
Levantar el brazo izquierdo verticalmente, inspirando, girar el busto hacia atrás, hasta que la mano izquierda toque el suelo; después volver a la posición de partida, espirando.
Repetir el mismo ejercicio acostado del lado izquierdo.

C. Boca abajo



Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros, la frente apoyada sobre el suelo. (En caso de espalda curvada o de ensilladura lumbar muy pronunciada, colocar una pequeña almohada bajo el vientre).
Levantar los brazos extendidos (sin mover la cabeza).

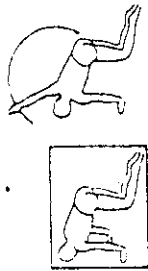


Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros, la frente sobre el suelo. Levantar la cabeza, los brazos y la parte alta del busto.



Ejercicio
Posición de partida
Ejecución

2
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución



A gatas.
Levantar el brazo extendido, describir un círculo de adelante hacia atrás (con la mirada siguiendo la mano), después volver, en sentido inverso. Repetir con el otro.



4
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución



3
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución

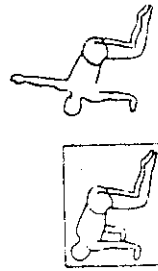


5
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución



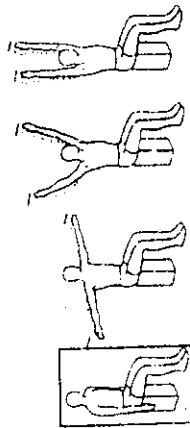
4
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución

D. A gatas



Ejercicio
Posición de partida
Ejecución

E. Sentado en un taburete



1
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución

Sentado en un taburete, las piernas verticales, los pies dirigidos hacia adelante, la espalda recta.
Levantar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, desplazar energicamente los brazos extendidos hacia atrás tres veces consecutivas; repetir la misma maniobra con los brazos a 45° por encima de la cabeza, después en la vertical.



1 Ejercicio

Posición de partida

Ejecución

A gatas, los muslos y los brazos en posición vertical, la espalda plana.
Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse sobre los talones; volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar.



2 Ejercicio

Posición de partida

Ejecución

A gatas.
Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse a un lado de los pies; volver a la posición de partida, ahuecando ligeramente la zona lumbar. No desplazar las manos durante el ejercicio.



3 Ejercicio

Posición de partida

Ejecución

A gatas.
Doblar una rodilla sobre el pecho, encorvando mucho la espalda; extender la pierna hacia atrás; volver a la posición de partida.

COLUMNA LUMBAR 3

Objetivo: Movilizar la columna lumbar y la articulación coxo-vertebral. Fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales y los glúteos. Corregir la estática lumbar.

Ejecución: Preferentemente sobre una superficie dura.

Ejercicios: A. Boca arriba



1 Ejercicio

Posición de partida

Ejecución

De espaldas, una pierna extendida, la otra doblada.
Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo, doblando la pierna sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.

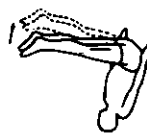


2 Ejercicio

Posición de partida

Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas.
Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo; doblar ambas rodillas sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.



3 Ejercicio

Posición de partida

Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas.
Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, y, conservando siempre la misma posición, doblar las rodillas sobre el pecho, y extender las piernas en vertical; bajar las piernas extendidas así en algunos centímetros; volver a la vertical; doblar las rodillas sobre el pecho, después volver a la posición de partida.



Ejercicio 4

Posición de partida

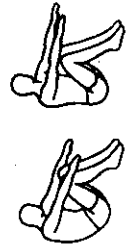
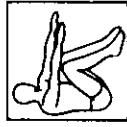
De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros.

Ejecución

Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación del abdomen, apretar las rodillas juntas contra el suelo, lo más cerca posible del brazo extendido (sin despegar el hombro opuesto del suelo); volver las rodillas sobre el pecho, después retornar a la posición de partida.



B. Sentado en el suelo



Ejercicio 1

Posición de partida

Sentado, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.

Ejecución

Encorvar la espalda y después echarse atrás al máximo posible, sin perder el equilibrio.

C. De lado



Ejercicio 1

Posición de partida

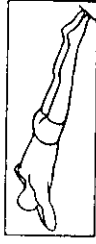
Acostado del lado derecho, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda apoyada en el suelo, delante del pecho

Ejecución

La pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, la punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna superior, subir la rodilla hacia el pecho, encorvando la zona lumbar, después extender la pierna hacia atrás, levantando la zona lumbar. Repetir el mismo ejercicio acostado del otro lado.



D. Boca abajo



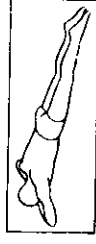
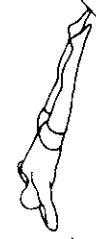
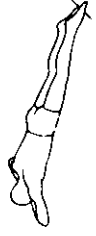
Ejercicio 1

Posición de partida

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Ejecución

Alargar la pierna (como para alejar algo el pie), después encoger la pierna hacia el cuerpo, sin doblar la rodilla.



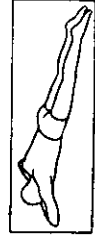
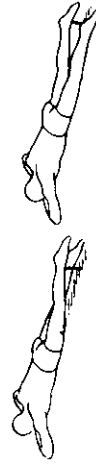
Ejercicio 2

Posición de partida

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Ejecución

Levantar alternativamente las piernas extendidas.



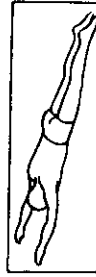
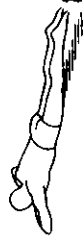
Ejercicio 3

Posición de partida

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

Ejecución

Levantar simultáneamente ambas piernas extendidas.



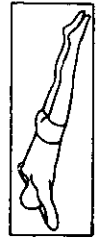
Ejercicio 4

Posición de partida

Boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, en prolongación del cuerpo.

Ejecución

Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.



Ejercicio 5

Posición de partida

Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la cabeza.

Ejecución

Levantar la cabeza y el busto, con las manos siempre en la frente.

