

## **PAUTA LUMBAR (1ª Parte):**

### *Ejercicios flexibilizantes lumbares:*

1. Estirados boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo o en la cama. Mantenemos la posición unos 6 segundos y descansamos.
2. Manos sobre el abdomen para notar el movimiento de la respiración. Inspirar elevando el abdomen y espirar hundiéndolo, siempre manteniendo en contacto la espalda contra el suelo.
3. Debemos conseguir que la zona lumbar llegue a tocar al máximo el suelo; para eso debemos bascular la pelvis, es decir, contraer el vientre (los abdominales), despegando, un poco, el culo del suelo.
4. Flexionamos las piernas sobre el vientre, ayudándose con las manos para acercarlas más hacia el pecho, las manos cogen por detrás de las rodillas. La zona lumbar debe estar en contacto con el suelo.

**Posición inicial:** de pie o sentados, con la espalda contra la pared y las rodillas ligeramente dobladas.

5. Intentamos que la zona lumbar toque la pared, contrayendo el vientre (los abdominales) y llevando la pelvis hacia atrás.

**Posición inicial:** De rodillas y sentados sobre los talones.

6. Dejamos caer el tronco hacia delante con los brazos extendidos y las manos tocando el suelo. Realizamos el estiramiento mediante la acción de caminar con los dedos de las manos. Mantenemos el estiramiento unos segundos. Regresamos a la posición de partida.

### *Ejercicios de tonificación:*

**Posición inicial:** Estirados boca arriba con las rodillas flexionadas.

1. Manteniendo los pies fijos en el suelo, tocamos las rodillas con los brazos extendidos.
2. Colocamos las manos cruzadas detrás de la cabeza; manteniendo los codos paralelos al suelo, incorporamos la cabeza con la mirada fija en el techo. Intentamos mantener unos segundos y descansamos volviendo a la posición inicial.

**Posición inicial:** Estirados boca arriba, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo con los brazos en “candelabro” (hombros separados y flexión de codos, puños cerrados mirando al techo).

3. Inspiramos apretando los puños y empujando los brazos contra el suelo. Mantenemos 6 segundos mientras soltamos el aire poco a poco, apretando los músculos abdominales. Relajamos y descansamos al mismo tiempo.
4. Intentamos contraer la parte posterior como si quisiéramos hacer el puente, manteniendo en contacto cadera y pies con el suelo.
5. Con las rodillas y las caderas a 90° y los pies apoyados contra la pared, realizamos una retroversión pélvica a la vez que hacemos fuerza con los pies.

*Autoestiramientos de isquiotibiales:*

**Posición inicial:** Sentados en un taburete.

1. La pierna estirada, apoyada en el suelo, con la punta del pie mirando hacia arriba, inclinamos el tronco recto desde la cintura, intentando tocar con la mano la punta del pie.

**Posición inicial:** Estirados boca arriba.

2. Una pierna extendida en el suelo, la otra flexionada. Pasamos una toalla por detrás del pie e intentamos estirar del todo la pierna.
3. Una pierna extendida en el suelo, la otra flexionada y cogida por detrás de las rodillas con ambas manos, extendemos la rodilla al máximo manteniendo el pie doblado en ángulo recto.