

PAUTA LUMBAR (2ª Parte):

Ejercicios de tonificación:

Posición inicial: Boca arriba, sobre una colchoneta, en el suelo o en la cama y con las rodillas dobladas.

1. Dirigimos las rodillas hacia el pecho, sin sujetarlas con los brazos (mantenemos en todo momento el contacto de la zona lumbar con la colchoneta).
2. Añadimos al ejercicio anterior, la aproximación de la cabeza a las rodillas, lo máximo que podamos (manteniendo la mirada en el techo).
3. Colocamos las manos en la nuca y mantenemos los codos paralelos al suelo. Flexionamos una rodilla hacia el pecho, al mismo tiempo que dirigimos el codo opuesto a la rodilla flexionada.
4. Levantamos las piernas y realizamos el movimiento de pedalear.

Posición inicial: En cuadrupedia (a cuatro patas) apoyando los antebrazos en el suelo.

5. Levantamos una pierna estirada siguiendo la línea del tronco y manteniendo la cabeza alineada y la mirada fija en el suelo.

Posición inicial: Tumbado boca abajo, sobre una colchoneta, en el suelo o en la cama, colocamos un cojín debajo del abdomen e intentamos apoyar la frente en la superficie que nos encontremos. Colocamos los brazos pegados a lo largo del cuerpo (las palmas de las manos tocando al suelo):

6. Levantamos los brazos hacia atrás al máximo posible, sin mover la cabeza.
7. Añadimos al ejercicio anterior una ligera elevación de la cabeza.
8. Añadimos al ejercicio anterior la elevación del tronco.

Posición inicial: Igual que la anterior, pero con los brazos estirados hacia delante:

9. Levantamos los brazos por encima de la cabeza, al máximo posible.
10. Añadimos al ejercicio anterior la elevación del tronco.
11. Partiendo de la misma posición, elevamos un brazo y la pierna del lado opuesto.

Estiramientos:

12. Estirados boca arriba, una pierna estirada y la otra flexionada al máximo sobre el abdomen. Cogemos la rodilla flexionada con la mano del lado contrario y tiramos de ella hacia el hombro opuesto (en diagonal). No debemos despegar, el glúteo de la pierna flexionada, del suelo. Mantenemos la posición 10 segundos y repetimos con la otra pierna. O bien, nos sentamos con una pierna estirada y la otra doblada y cruzada, de forma que el pie descansa a la altura del lado externo de la rodilla que tenemos estirada, giramos el tronco hacia la rodilla flexionada, de manera que el codo opuesto descansa en el lado externo de esa rodilla (reforzando la rotación del tronco y el estiramiento). Mantenemos la posición 10 segundos. Luego hacemos lo mismo hacia el otro lado.
13. Estirados boca arriba, piernas flexionadas y apoyadas en el suelo. Flexionamos una pierna, ayudándonos con las manos, y la aproximamos hacia el pecho. La otra pierna la estiramos y empujamos con fuerza contra el suelo.