

EJERCICIOS PARA LA ESPALDA

Back Exercises

Estos ejercicios ayudan a estirar y fortalecer la espalda. Antes de comenzar un ejercicio, lea todas las instrucciones. Mientras hace ejercicio, respire normalmente y utilice movimientos suaves. Si siente un dolor nuevo o un aumento del dolor, detenga el ejercicio. Si el dolor persiste, informe a su proveedor de atención médica

ESTIRAMIENTO DEL ISQUIOTIBIAL

- 1 Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas. Estire la pierna derecha y levántela del piso en la medida en que se sienta cómodo. Envuelva una toalla detrás de su rodilla o pantorrilla derecha.
- 2 Sujete ambos extremos de la toalla. Manteniendo la pierna bastante recta, lentamente, tire de ella hacia el pecho. Sienta el estiramiento en la parte posterior de la pierna. Mantenga la posición ____ segundos. Vuelva a la posición inicial.
- 3 Repita ____ veces, luego cambie de lado. Haga ____ series al día.



PRECAUCIÓN

- Utilice una almohada para evitar que se arquee su cuello.
- Mantenga la pierna de apoyo doblada y el pie plano en el suelo o en la cama.

ESTIRAMIENTO DEL ROTADOR DE CADERA

- 1 Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas. Apoye su tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha.
- 2 Envuelva una toalla detrás de su muslo derecho. Sujete ambos extremos de la toalla. Suavemente tire la rodilla derecha hacia el pecho. Sienta el estiramiento en el glúteo izquierdo. Mantenga la posición ____ segundos.
- 3 Repita ____ veces, luego cambie de lado. Haga ____ series al día.



PRECAUCIÓN

- Utilice una almohada para evitar que se arquee su cuello.
- Mantenga la espalda y las caderas planas en el suelo o en la cama.

ESTIRAMIENTO RODILLAS AL PECHO

- 1 Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas. Mantener los pies sobre el suelo o la cama.
- 2 Sujete la parte posterior de su muslo derecho. Lentamente tire de la rodilla hacia el pecho. Sienta el estiramiento en el glúteo. Asegúrese de mantener el pie izquierdo en el suelo. Mantenga la posición ____ segundos. Vuelva a la posición inicial.
- 3 Repita ____ veces, luego cambie de pierna. Haga ____ series al día.

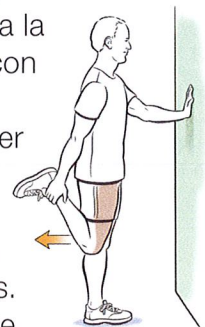


PRECAUCIÓN

- Utilice una almohada pequeña para evitar que su cuello se arquee.
- Use una toalla si no puede llegar a la parte posterior del muslo.

ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS

- 1 Párese a una distancia de un brazo de una pared. Mire hacia adelante.
- 2 Coloque la mano izquierda contra la pared. Sujete el tobillo derecho con la mano derecha. Suavemente tire hacia arriba. Trate de mantener los muslos paralelos.
- 3 Cuando sienta un estiramiento del muslo derecho, mantenga la posición durante ____ segundos.
- 4 Repita ____ veces, luego cambie de pierna. Haga ____ series al día.



PRECAUCIÓN

- No arquee la espalda.
- No doble la espalda para llegar a la pierna.

□ PRENSA PRONADORA

- 1 Acuéstese sobre su estómago con los pies ligeramente separados. Apoye su frente sobre el suelo. Relaje el vientre, la espalda y los músculos de las piernas.
- 2 Empújese sobre los antebrazos, manteniendo su cuello recto. Deténgase cuando siente presión ligera en la parte baja de la espalda. Mantenga esta posición durante ____ segundos. Entonces, lentamente vuelva a bajar.
- 3 Repita ____ veces. Haga ____ series al día.

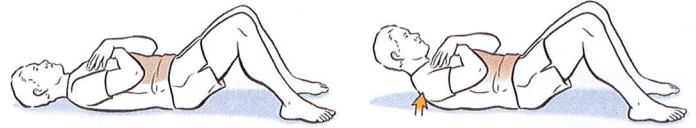


PRECAUCIÓN

- Mantenga el estómago y las caderas sobre el suelo.
- Mantenga su barbilla metida hacia adentro. No arquee el cuello.

□ ABDOMINAL PARCIAL

- 1 Acuéstese sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo. Cruce las manos sobre el pecho.
- 2 Lleve el ombligo hacia la columna y contraiga los músculos abdominales. Levante lentamente los omóplatos hasta que comiencen a despegarse del piso. Sostenga la posición unos ____ segundos, respirando normalmente. A continuación, baje lentamente.
- 3 Repita ____ veces. Haga ____ series al día.



PRECAUCIÓN

- No tire hacia arriba con el cuello.
- Mantenga los brazos relajados. No retenga la respiración.

□ EL PUENTE

- 1 Acuéstese en el suelo con la espalda plana y las rodillas dobladas. Mantenga los pies y las palmas contra el piso.
- 2 Apriete los músculos abdominales y los glúteos y lentamente levante las caderas del suelo. Eleve las caderas solo lo suficiente para enderezar la parte inferior de la espalda. Mantenga la posición ____ segundos.
- 3 Repita ____ veces. Haga ____ series al día.



PRECAUCIÓN

- Use una almohada para evitar que arquear el cuello.
- No arquee la espalda.

□ DESLIZAMIENTO SOBRE LA PARED

- 1 Párese con la espalda y cabeza contra una pared. Mire hacia adelante. Mantenga los pies separados a la anchura de los hombros y por lo menos 12 pulgadas de la pared. Relaje los hombros y contraiga los músculos abdominales.
- 2 Deslícese lentamente hacia abajo hasta que sienta una contracción en la parte delantera de los muslos. Mantenga la posición ____ segundos. Entonces lentamente deslícese hacia arriba.
- 3 Repita ____ veces. Haga ____ series al día.



PRECAUCIÓN

- No deje que sus glúteos pasen más allá de las rodillas.
- Mire hacia delante y respire normalmente.

Este producto no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.

©2014 Krames StayWell, LLC. www.kramesstaywell.com 800-333-3032 Todos los derechos reservados. Made in the USA.

KRAMES
staywell