

DOLOR LUMBAR

¿Sufres o has sufrido alguna vez dolor lumbar? Muchos estudios refieren que el dolor lumbar es muy común y que la mayoría de las personas lo experimentarán alguna vez en su vida. Por ello, es importante comprenderlo y abordar el problema para mejorar la calidad de vida. Si lo padeces, te recomendamos integrar estos ejercicios para ayudar a fortalecer, dar movilidad y activar la zona afectada.

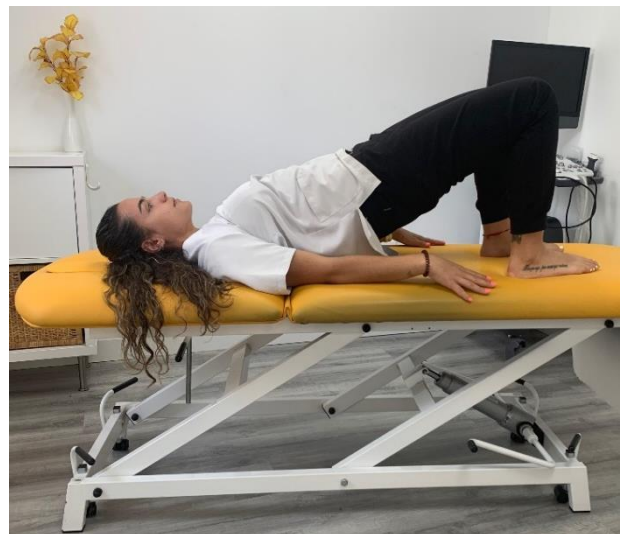
Ejercicios

PUENTE GLÚTEO

POSICIÓN INICIAL: Tumbado boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Las rodillas deben estar a 90°. Los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Mantener contraído el suelo pélvico y el core a la hora de realizar el movimiento.

EJECUCIÓN: A través de los talones, extender la cadera de forma vertical. Mantener la posición durante un par de segundos. Volver a la posición inicial mediante un movimiento.

CONSEJOS: Compaginar el ejercicio con la respiración. Coger aire en posición inicial, y soltarlo al ejecutar el movimiento.

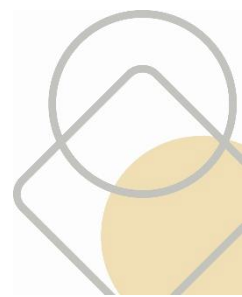
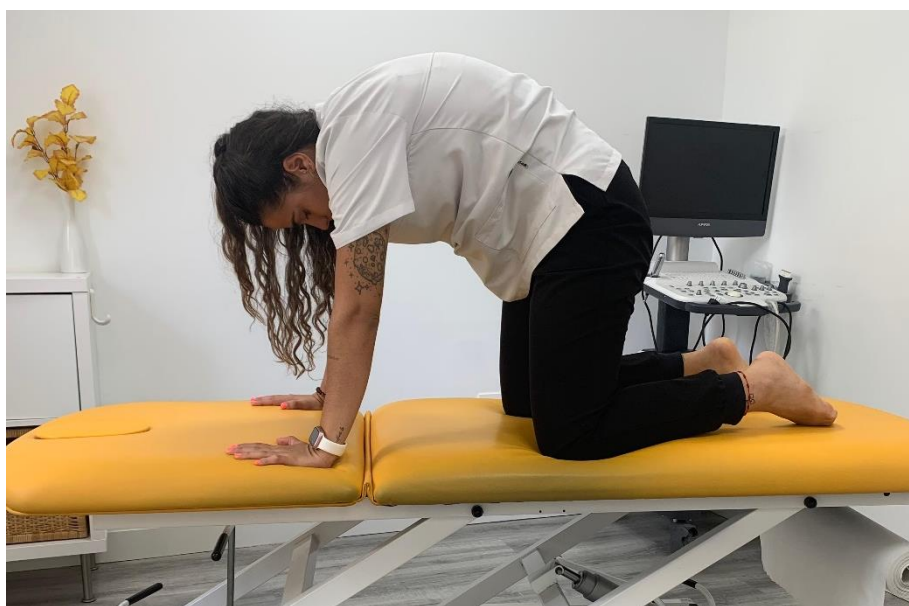


GATO/PERRO

POSICIÓN INICIAL: Posición de cuadrupedia sobre una colchoneta. Las rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. La cabeza debe mirar hacia el suelo, en posición neutral.

EJECUCIÓN: Tira de tus abdominales, flexiona la columna vertebral, entre sacro y el coxis y deja que la cabeza baje mientras inhalas. Relaja sus abdominales, deja que la columna vertebral haga forma de "U", el sacro y el coxis salen y mira hacia arriba mientras exhalas.

CONSEJOS: El movimiento debe ser lento y controlado.



REZO MECA

POSICIÓN INICIAL: Posición de cuadrupedia sobre una colchoneta. Las rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.

EJECUCIÓN: Mover lentamente la pelvis hacia atrás doblando la columna hasta sentir el estiramiento en los músculos de la espalda o hasta que los glúteos toquen los talones. Mantener el estiramiento entre 45-60 segundos.

CONSEJOS: La respiración debe ser fluida y controlada.



SENTADILLA

POSICIÓN INICIAL: De pie, separar los pies a la anchura de los hombros. Mantener la espalda erguida.

EJECUCIÓN: Iniciar el movimiento llevando la pelvis hacia atrás y posteriormente doblando las rodillas. Bajar las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. En un movimiento rápido, regresar a la posición inicial presionando desde los talones.

CONSEJOS: Las rodillas deben estar mirando hacia fuera. El peso debe estar repartido en toda la planta de los pies. La cabeza y el tronco deben apuntar hacia adelante.

