



#### Notas :

Consult with your doctor before attempting any of these exercises.

As with all stretches, you should not stretch to the point of intense pain! A tolerable amount of discomfort should be more than sufficient. You do not want to pull (or tear) your muscles, or be very sore the next day.

### 1 Extensión lumbar pasiva



**Series: 1 Reps: 10 Frec: 4x/day**

Acuéstese boca abajo con las manos a la altura de la cara.

Levante gradualmente la cabeza, luego el tronco hasta la parte baja de la espalda, alargándose y empujándose con los brazos, relajando los glúteos y manteniendo la pelvis en el suelo.

Estire la espalda hasta comenzar a sentir incomodidad, vuelva a bajar lentamente y repita.

### 2 Rotación de tronco asistida



**Series: 1 Reps: 10 Frec: 3x / Day**

Siéntese con la espalda en posición neutra (ligeramente arqueada) y el mentón hacia adentro. Gire la parte alta del cuerpo hacia un lado, efectuando el movimiento en el centro de la espalda.

Aumente el estiramiento apoyando las manos en el respaldo de la silla. Vuelva a la posición inicial y repita.

### 3 Sentado, estiramiento en rotación lumbar



**Series: 1 Reps: 3 Frec: 3x/day Sostener: 20**

Siéntese, estire las piernas. Acerque un pie hacia usted con la planta del pie en el piso.

Coloque una mano detrás de usted y siéntese derecho. Luego coloque el otro brazo contra la rodilla girando el tronco hacia el lado opuesto.

Alargue la columna vertebral para abrir el pecho y el abdomen.

Mantenga la posición respirando normalmente.