

Utilizar ropa cómoda. Repetir cada ejercicio 5 veces.



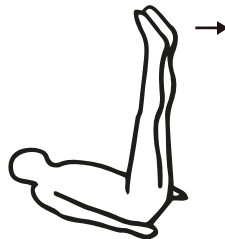
BOCA ARRIBA



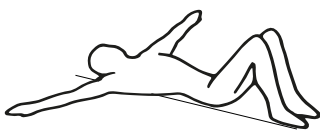
1. De espaldas, una pierna extendida, la otra doblada. Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo, doblando la pierna sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.



2. De espaldas, las rodillas dobladas. Contraer los abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo; doblar ambas rodillas sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.

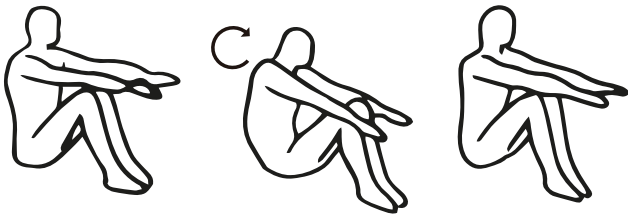


3. De espaldas, las rodillas dobladas. Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, y, conservando siempre la misma posición, doblar las rodillas sobre el pecho, y extender las piernas en vertical; bajar las piernas extendidas así en algunos centímetros; volver a la vertical; doblar las rodillas sobre el pecho, después volver a la posición de partida.



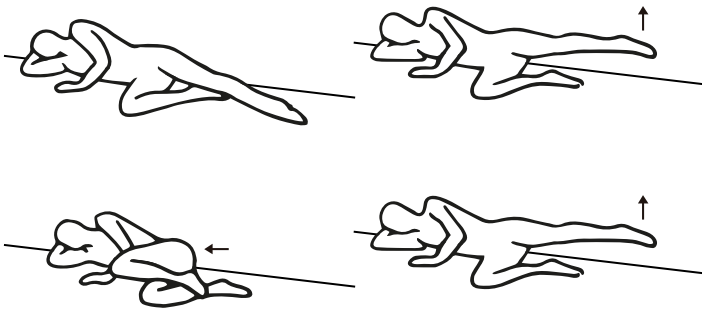
4. De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros. Doblar la rodilla sobre el pecho, después con una rotación del abdomen, apretar las rodillas juntas contra el suelo, lo más cerca posible del brazo extendido (sin despegar el hombro opuesto del suelo); volver las rodillas sobre el pecho, después retornar a la posición de partida.

SENTADO EN EL SUELO



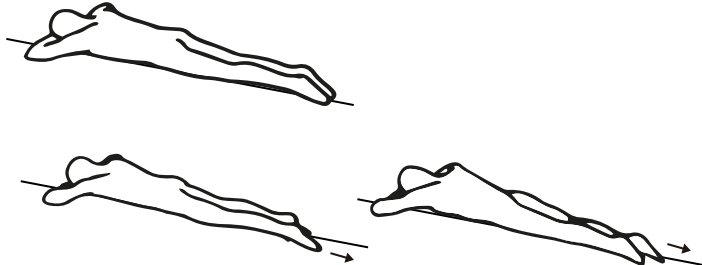
5. Sentado, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros. Encorvar la espalda Y después echarse atrás al máximo posible, sin perder el equilibrio.

DE LADO

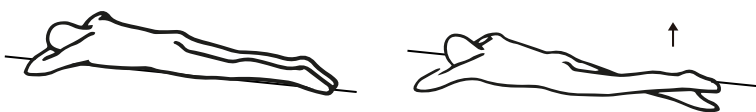


6. Acostado del lado derecho, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda apoyada en el suelo, delante del pecho. La pierna superior extendida a lo largo del eje de cuerpo, la punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna superior, subir la rodilla hacia el pecho encorvando la zona lumbar, después extender la pierna hacia atrás, levantando la zona lumbar. Repetir el mismo ejercicio acostado del otro lado.

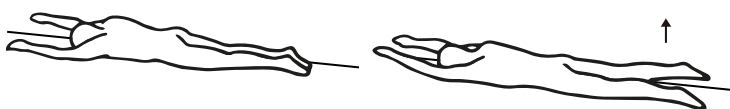
BOCA ABAJO



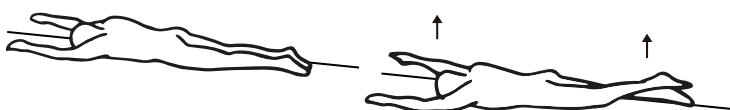
7. Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente. Alargar la pierna (como para alejar algo el pie), después encoger la pierna hacia el cuerpo, sin doblar la rodilla.



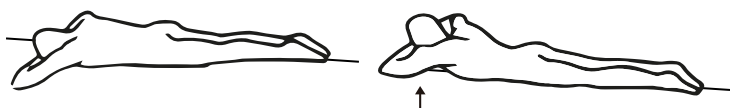
8. Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente. Levantar alternativamente las piernas extendidas.



9. Boca abajo, las piernas extendidas las manos bajo la frente. Levantarse simultáneamente ambas piernas extendidas.

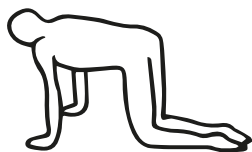


10. Boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, en prolongación de cuerpo. Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.

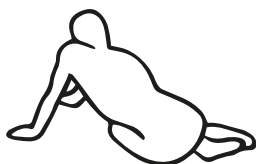
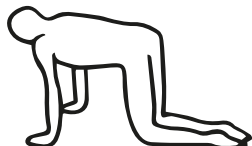


11. Boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la cabeza. Levantar la cabeza y el busto con las manos siempre bajo la cabeza.

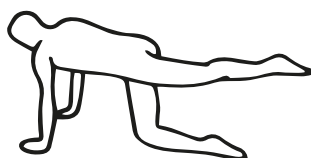
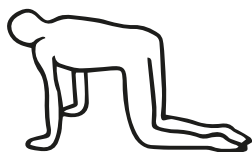
A GATAS



12. A gatas, los muslos y los brazos en posición vertical, la espalda plana. Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse sobre los talones; volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar.



13. A gatas. Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse a un lado de los pies; volver a la posición de partida, ahuecando ligeramente la zona lumbar. No desplazar las manos durante el ejercicio.



14. A gatas. Doblar una rodilla sobre el pecho, encorvar mucho la espalda; extender la pierna hacia atrás; volver a la posición de partida.



No ignore el dolor: Usted no debería sentir dolor durante un ejercicio. Hable con su médico o fisioterapeuta si tiene cualquier dolor durante el ejercicio.