

EJERCICIOS DE ESPALDA

BARREAL C, (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA, 2020



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

1. Boca arriba, con caderas y rodillas en flexión, y los pies apoyados en el suelo. Se pide contracción de abdominales y glúteos, aplanamos la zona lumbar (unos 3 segundos)
2. De pie apoyado en la pared, y realiza lo mismo que en el ejercicio anterior
3. Boca arriba con caderas y rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo. Lleva rodillas al pecho, alternativamente
4. Boca arriba y rodillas flexionadas con pies apoyados en el suelo, y brazos en cruz. Levantar el culo del suelo
5. Boca arriba con caderas y piernas flexionadas. Levanta y baja los brazos.
6. Boca arriba con caderas y rodillas flexionadas, y manos cruzadas detrás de la nuca. Debe aplastar codos contra el suelo y después relajar.
7. Boca abajo con brazos y piernas extendidas. Debe realizar una extensión de una pierna y al mismo tiempo del brazo contrario