

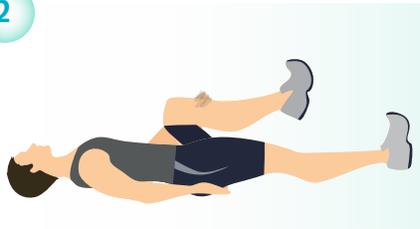
Programa de EJERCICIOS para los músculos de la ESPALDA

1



Recuéstase boca arriba sobre una superficie firme y plana con las rodillas dobladas; tense los músculos del abdomen y los glúteos mientras intenta que toda su espalda toque el piso.

2



Doble una pierna y extienda la otra; jale la pierna doblada hacia el pecho con la mano del mismo lado.

3



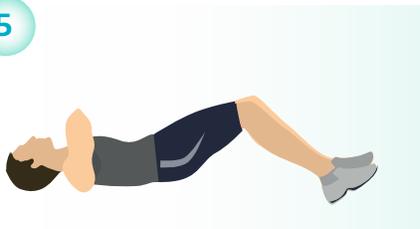
Levante una pierna extendida.

4



En la posición anterior, con las rodillas dobladas, jale con los brazos ambas piernas hacia el pecho.

5



Cruce los brazos sobre el pecho y respire profundamente.

6



En la misma posición, levante la cabeza y el tronco hasta que separe del suelo la mitad de la espalda, al mismo tiempo expulse lentamente el aire.

7



Acostado boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo

8



Con las rodillas y las manos apoyadas en el suelo, baje la cabeza hacia el pecho y forme un arco con la espalda.

9



En la misma posición, levante una pierna y estírela; mantenga la cabeza alineada a la espalda.

10



En la posición anterior, levante un brazo hacia adelante y estírela; mantenga la cabeza alineada a la espalda.

11



De pie, apoye ambas manos sobre una pared, coloque una pierna adelante y la otra detrás; aproxime el cuerpo a la pared en forma recta, sin separar los talones del piso.

12



Colóquese de espaldas a la pared con los pies un poco separados. Doble las rodillas lentamente y deslícese sin despegarse de la pared y sin levantar los talones del suelo.