

## Dolor de Espalda

Esta tabla de ejercicios está orientada a fortalecer la faja abdominal, trabajar musculatura abdominal y lumbar en los primeros cinco ejercicios y, en el sexto ejercicio, flexibilizaremos la columna vertebral.

1



Estiramiento de una pierna. Tumbado boca arriba realizamos elevación de una pierna recta, mientras mantenemos la otra flexionada. 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

4



Flexión de ambas piernas. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas, las llevamos hacia el pecho manteniendo 2-3 seg. Volvemos a la posición inicial. 3 series de 10 repeticiones.

2



Círculos con ambas piernas. Tumbado boca arriba, con flexión de rodillas y caderas de 90°, realizamos movimientos circulares. 5 repeticiones en ambos sentidos.

5



Abdominales. Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y manos entrelazadas por detrás de la cabeza, realizamos abdominales sin llegar a levantar el tronco. 4 series de 10 repeticiones.

3



Puente. Tumbado boca arriba con ambas piernas flexionadas elevamos la pelvis hasta alinear el tronco con las piernas. Mantenemos la posición 20 seg. e series de 10 repeticiones.

6



Gato. En cuadrupedia flexionamos y extendemos la columna vertebral. 10 repeticiones.



Ayuntamiento de Málaga  
Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Sección de Actividades

<http://deporte.málaga.eu>