



Como fortalecer mi espalda despues de mi jornada laboral



Organización Activa y Saludable

Ejercicios en Superficie Plana

Sobre una superficie firme y partiendo siempre de que toda la columna (cervical, dorsal y lumbar) esté apoyada en ella.

Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio

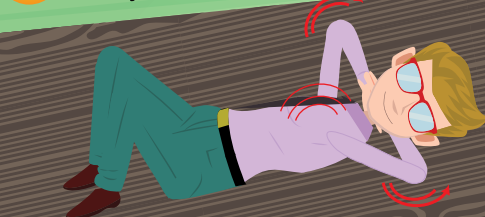
1 Colocar los brazos de manera lateral, flexione las rodillas y mantenga la flexión por 5 segundos



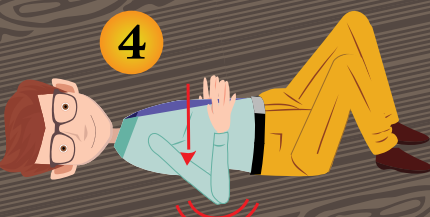
2 Brazos laterales, inhalar y levantar los brazos extendidos hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza. Exhalar al tiempo que vuelven los brazos a la posición inicial.



3 Manos bajo la nuca, inhalar apretando los codos contra el suelo. Exhalar relajando la presión



4 Flexione las rodillas, presionar con los codos en ángulo recto sobre el plano del suelo.



5 Estirar el brazo izquierdo hacia atrás y presionar sobre el plano del suelo, alternando



Con un brazo estirado doblar las rodillas sobre el pecho, girar el abdomen y apretar las rodillas juntas contra el suelo, sin despegar del suelo el hombro opuesto. Regresar a la posición inicial y alternar.



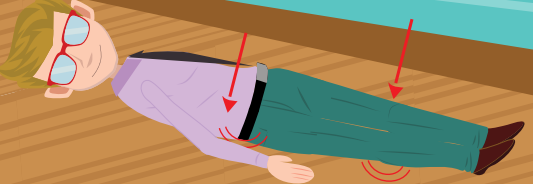
7 Colocar un taburete o silla bajo los pies y realizar ejercicios de tijera vertical y horizontal (cruzando las piernas), y círculos hacia fuera y hacia dentro, sin despegar la zona lumbar del suelo.



8 Extender y flexionar las piernas alternativamente, sin despegar la espalda del suelo



9 Presionar caderas y rodillas hacia abajo, contrayendo abdominales, glúteos y muslos



11 Con los brazos extendidos hacia delante y la frente apoyada en el suelo, levantar alternativamente los brazos y la pierna contraria



10 Acostado de lado, con la mano debajo sujetando la nuca y la otra mano apoyada en el suelo, la pierna que queda debajo en flexión y la otra estirada: levantar la pierna de arriba, subir la rodilla al pecho, llevarla ligeramente hacia delante, y llevarla ligeramente hacia atrás



www.mexicanosactivos.com.mx