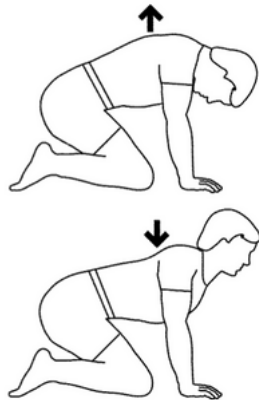
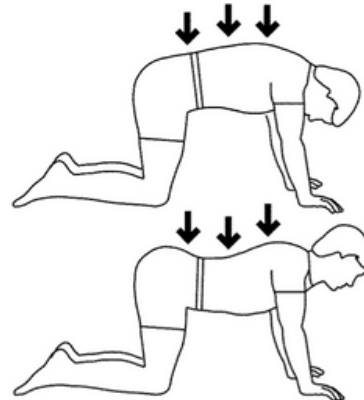


MOVILIDAD DORSAL Y LUMBAR



- Arrodílese sobre las manos y las rodillas con los glúteos sobre los talones.
- Si esto le resulta incómodo, puede colocar una almohada entre los talones y las nalgas.
- Arquee la parte media de la espalda hacia arriba.
- Arquee la espalda hacia abajo.
- Repita.



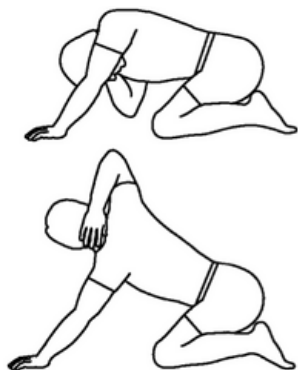
- Comience arrodillándose en cuatro puntos, con la espalda en posición neutra.
- Meta el mentón hacia adentro y continúe curvando la espalda hacia arriba, un segmento a la vez.
- Invierta el ejercicio arqueando la espalda, un segmento a la vez, pero mantenga el cuello en posición neutra al final



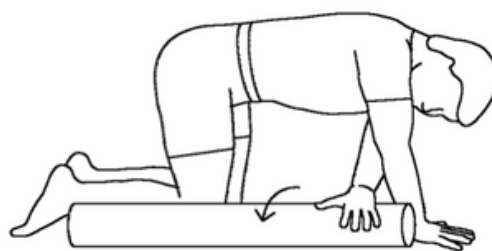
- Comience arrodillándose sobre los talones como se muestra, con ambos brazos extendidos y la frente apoyada en el suelo.
- Mueva los omóplatos hacia abajo.
- Relájese y repita.



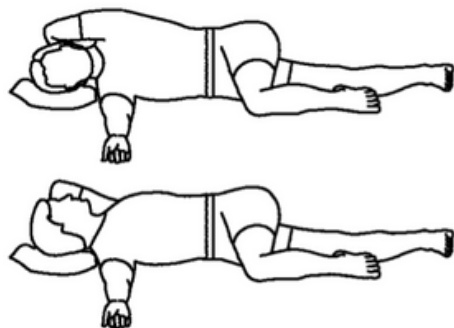
- Arrodíllate sobre manos y rodillas.
- Levanta el brazo derecho hacia un costado y hacia arriba, girando hacia la derecha.
- Gira el cuello hacia la derecha y sigue el movimiento del brazo mirándolo.
- Regresa a la posición inicial y repite el movimiento con el brazo izquierdo.



- Arrodílese con glúteos sobre los talones.
- Coloque una mano detrás del cuello cerca de los omóplatos, con el codo hacia adelante.
- Doble hacia abajo moviendo el codo hacia la rodilla opuesta.
- Gire hacia atrás levantando el codo hacia el techo.



- Comience arrodillándose en cuatro puntos con el rodillo de espuma hacia el lado derecho.
- Tome la mano izquierda y colóquela sobre el rodillo de espuma y gire hacia el lado derecho mientras gira el tronco.
- Repita los estiramientos con el brazo derecho.



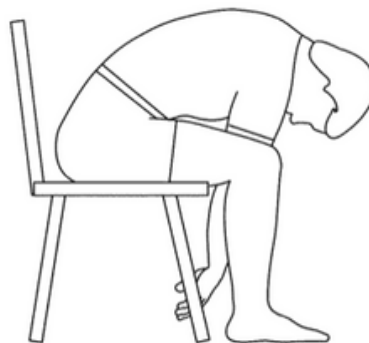
- Acuéstese de lado, con una cadera y una rodilla dobladas como se muestra.
- Coloque el brazo inferior recto.
- La mano superior detrás del cuello.
- Gire el tronco y los hombros hacia atrás.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita sobre el otro lado



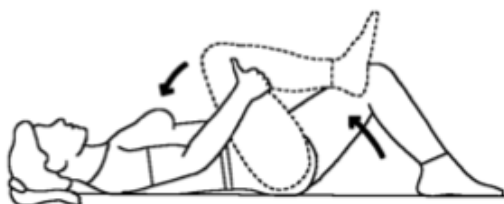
- Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas y separadas del suelo.
- Mantenga los pies juntos y los hombros apoyados en el suelo.
- Gire las piernas de un lado a otro.
- Repita.



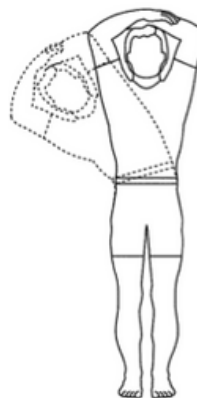
- Acuéstese de lado con las caderas y las rodillas dobladas a 90 grados.
- Coloque los brazos hacia adelante, con las palmas juntas.
- Levante lentamente el brazo superior y bájelo suavemente hasta el piso.
- Trate de colocar el brazo superior, el antebrazo y la mano en el piso.
- Mantenga las rodillas en el piso.
- Regrese el brazo a la posición inicial.
- Repita el estiramiento del otro lado.



- Siéntese en una silla con las rodillas separadas.
- Inclínese lentamente hacia adelante y alcance el suelo entre las piernas.
- Mantenga el estiramiento y vuelva a la posición sentada y repita.



- Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Lleve una rodilla al pecho y luego la otra rodilla al pecho.
- Mantenga las manos debajo de las rodillas.
- Regrese a la posición inicial.



- De pie, contra la pared.
- Cruza los brazos por encima de la cabeza.
- Inclina el tronco hacia la derecha, manteniendo los hombros y los brazos contra la pared.
- Mantén ambos pies en el suelo.
- Vuelve a la posición inicial e inclínate hacia la izquierda.