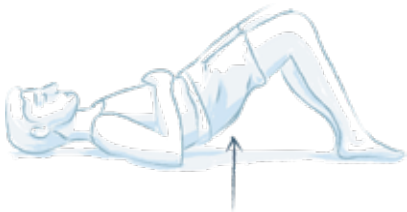


Ejercicios para columna lumbar



Williams

Inclinación de la pelvis.

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados sobre el piso.
- Aplanar la parte baja de la espalda contra el suelo, sin empujando hacia abajo con las piernas.
- Mantenga esta posición durante 5 a 10 segundos.



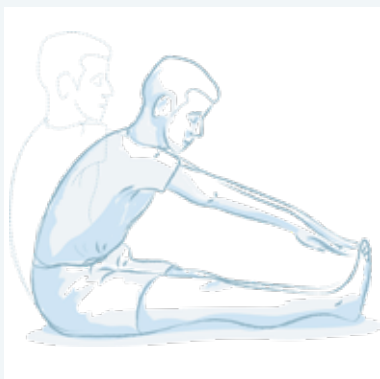
Individual rodilla hacia el pecho.

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Retire lentamente la rodilla derecha hacia el hombro y mantenga 5 a 10 segundos.
- Baje la rodilla y repita con la otra rodilla.
- Doble la rodilla hacia el pecho como en el ejercicio anterior.
- Después de tirar la rodilla derecha al pecho, tire de la rodilla izquierda hacia el pecho y mantenga ambas rodillas durante 5 a 10 segundos.
- Baje lentamente una pierna a la vez.



Parciales sit-up.

- Los inclinación de la pelvis (ejercicio 1) y, mientras mantiene esta posición, lentamente rizos de su cabeza y hombros del piso.
- Sostener brevemente. Vuelva lentamente a la posición inicial.



Isquiotibiales estiramiento.

- Inicio de sesión larga con los dedos dirigidos hacia el techo y las rodillas totalmente extendidas.
- Baje lentamente el tronco hacia delante sobre las piernas, manteniendo las rodillas extendidas, con los brazos extendidos sobre las piernas y los ojos se enfocan delante.

Ejercicios de Estiramiento Fascitis Plantar



Flexor de cadera se extienden.

- Colocar un pie delante del otro con la izquierda (parte delantera) rodilla flexionada y la derecha (atrás) celebró la rodilla rígida recta.
- Flex hacia adelante a través del tronco hasta que los contactos la rodilla izquierda del pliegue axilar (región de la axila).
- Repita con pierna derecha hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás.



Cuclillas

- Párese siempre con ambos pies en paralelo, sobre la anchura de los hombros.
- Intentar mantener el tronco lo más perpendicular posible al suelo, los ojos enfocados hacia adelante, y los pies apoyados en el suelo, el sujeto baja lentamente su cuerpo mediante la flexión de las rodillas.

McKenzie Extensión

- Decúbito prono.
- Acuéstese boca abajo con los brazos a lo largo de los costados y la cabeza volteada hacia un lado.
- Mantenga esta posición durante 5 a 10 minutos.



Decúbito prono en los codos

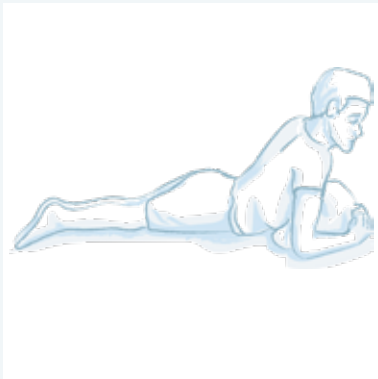
- Acuéstese boca abajo con el peso sobre sus codos y los antebrazos y las caderas de tocar el piso o colchoneta.
- Relaje su espalda baja.
- Permanezca en esta posición 5 a 10 minutos.
- Si esto causa dolor, el ejercicio repetir una y vuelva a intentarlo.

Ejercicios de Estiramiento Fascitis Plantar



Prono flexiones.

- Acuéstese boca abajo con las palmas cerca de sus hombros, como para hacer un estándar de push-up.
- Empuje lentamente los hombros hacia arriba, manteniendo las caderas en la superficie y dejar que su espalda y el hundimiento del estómago.
- Baje lentamente sus hombros. Repita 10 veces.



Progresiva extensión con almohadas.

- Acuéstese boca abajo y coloque una almohada debajo del pecho.
- Después de varios minutos, agregue una segunda almohada.
- Si esto no hace daño, agregue una almohada después de un tercio más minutos.
- Permanezca en esta posición hasta 10 minutos.
- Retire las almohadillas de uno en uno durante varios minutos.



Permanente de extensión.

- De pie, coloca tus manos en la parte baja de la espalda e inclinarse hacia atrás.
- Mantenga esta posición durante 20 segundos y repita.
- Use este ejercicio después de las actividades normales durante el día en que su lugar de nuevo en una posición de flexión: elevación, la inclinación hacia delante, sentarse, etc