

Tabla de ejercicios para personas con dolor lumbar, cuyo objetivo es movilizar y flexibilizar dicha zona para ayudar así a reducir el dolor. Realizar los estiramientos siempre sin dolor y manteniendo la posición de 15 a 20 segundos. Se puede realizar días alternos. Hacer los movimientos amplios y lentos.

! Cualquier duda o problema por patología concreta contactar con el servicio de fisioterapia del club

1. **Flexión piernas:** tumbados boca arriba llevamos ambas piernas hacia el pecho. No forzar, dependiendo de la flexibilidad de cada persona podrá más o menos.



2. **Pierna al pecho:** tumbados boca arriba, estiraremos una pierna, mientras que la otra la llevaremos al pecho. Procuramos que la zona lumbar quede apoyada en el suelo y la pierna que está estirada quede en contacto con el suelo. Haremos lo mismo con la otra pierna.



3. **180º:** tumbados boca arriba, estiramos brazos y piernas lo máximo que podamos formando un ángulo de 180º.



4. **Movilidad Lumbar:** tumbados boca arriba, ambas rodillas juntas las llevamos hacia un lado. Brazos separados y la espalda lo más recta posible. Posteriormente llevaremos las piernas hacia el otro lado.



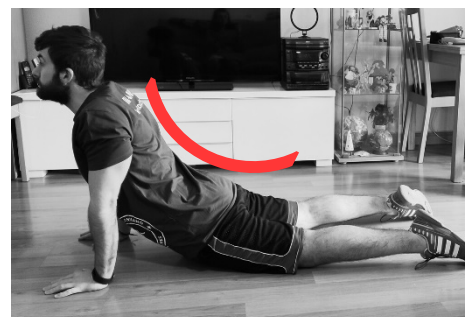
5. **Movilidad Lumbar:** tumbados boca arriba, una de las piernas queda estirada por completo, mientras que la otra pierna cruza por encima de nosotros, de tal manera que la rodilla va hacia el lado contrario. Espalda recta y los brazos abiertos. Luego lo haremos con la otra rodilla.



6. **Movilidad lumbar:** de rodillas llevaremos nuestros glúteos hacia los talones. Brazos lo más estirados que podamos, uno de los brazos cruzará por debajo de nosotros y le acompañará ligeramente nuestras cervicales. De tal manera que rotará toda la parrilla costal.



7. **Esfinge:** apoyaremos nuestras manos a la altura de los hombros, piernas completamente extendidas. Realizaremos una extensión lumbar controlada, de tal manera que la espalda quede lo más recta posible. Al más mínimo dolor, dejamos el ejercicio.



8. **Estiramiento final:** llevaremos nuestros glúteos a los talones y los brazos lo más extendidos que podamos.

