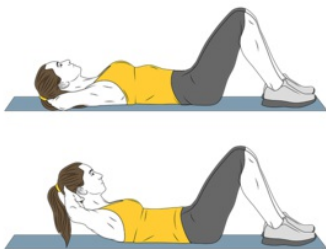


NEURONEL Plan de ejercicios/estiramientos para cuidar de tu espalda.

Respetar el número de repeticiones y el tiempo de descanso entre serie y serie.

50 min

Encogimientos



3 Series 25 reps 10 seg desc

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



3 Series 15 seg

Plancha con apoyo de antebrazos



2 Series 25 seg 10 seg desc

Estiramiento lumbar de rodillas



1 Series 25 seg

Estiramiento del piramidal



2 Series 15 seg

Estiramiento elevador de la escapula



2 Series 15 seg

Descripciones de los ejercicios

1. Encogimientos

[Ver vídeo](#)

2. Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. **EJECUCIÓN:** Alargue la pierna derecha hasta que quede recta mientras simultáneamente levanta y estira su brazo izquierdo. Asegúrese de que su pierna y su brazo están paralelas al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna y brazo. **CONSEJOS:** Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

3. Plancha con apoyo de antebrazos

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

EJECUCIÓN:

Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Respire fluidamente, no aguante el aire. Mantenga la columna vertebral recta.

CONSEJOS: No deje que las caderas caigan.

4. Estiramiento lumbar de rodillas

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente la pelvis hacia atrás doblando la columna hasta que sienta el estiramiento en los músculos de la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. No aguante el aire, respire fluidamente.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Haga el ejercicio sin zapatos.

5. Estiramiento del piramidal

POSICIÓN INICIAL: Acuéstese boca arriba sobre una esterilla. Agarre su rodilla derecha con su mano izquierda. **EJECUCIÓN:** Tire lentamente de la rodilla derecha hacia el hombro izquierdo hasta que sienta el estiramiento en su glúteo derecho. Asegúrese de no mover su tronco mientras realiza el ejercicio. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie la pierna. **CONSEJOS:** Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

6. Estiramiento elevador de la escapula

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y mantenga la columna vertebral recta. Agarre su cabeza con su mano izquierda. Lentamente gire el cuello hacia la derecha y flexione el cuello hasta que sienta el estiramiento en el elevador de la escápula derecho (zona posterior y lateral del cuello derecho).

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido, después vuelva a la posición inicial. Cambie de lado y repita el ejercicio. Respire fluidamente, no aguante el aire.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.