

Objetivo: movilizar la columna lumbar y las articulaciones coxovertebrales. Reforzar los músculos extensores de la columna, los abdominales y los glúteos. Corregir la estática lumbar.

Ejecución: preferiblemente sobre una superficie dura.

Ejercicios: A. Boca arriba

Ejercicio 1 **Posición de partida** Estirado, una pierna en extensión, la otra doblada.

Ejecución Contraer los músculos abdominales (contraer el abdomen), apretar la zona lumbar contra el suelo, doblar la pierna contra el pecho; volver a la posición inicial y levantar ligeramente la zona lumbar.



Ejercicio 2 **Posición de partida** Estirado, con las rodillas dobladas.

Ejecución Contraer los músculos abdominales (contraer el abdomen), apretar la zona lumbar contra el suelo, doblar las rodillas contra el pecho; volver a la posición inicial y levantar ligeramente la zona lumbar.



Ejercicio 3 **Posición de partida** Estirado, con las rodillas dobladas.

Ejecución Contraer los músculos abdominales, apretar la zona lumbar contra el suelo y, manteniendo la misma posición, doblar las rodillas contra el pecho y extender las piernas hacia arriba; bajar unos centímetros las piernas manteniéndolas estiradas; volver a la posición vertical; doblar las rodillas contra el pecho, luego volver a la posición inicial.



Ejercicio 4 **Posición de partida** Estirado, con las rodillas dobladas, los brazos extendidos a los costados, a la altura de los hombros.

Ejecución Doblar las rodillas sobre el pecho, luego, con una rotación del abdomen, apretar las rodillas juntas contra el suelo, lo más cerca posible del brazo extendido (sin levantar del suelo el brazo opuesto); rotar las rodillas contra el pecho, luego volver a la posición inicial.



B. Sentado en el suelo

Ejercicio 1 **Posición de partida** Sentado con las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros.

Ejecución Encorvar la espalda y empujar hacia dentro lo máximo posible, sin perder el equilibrio.



C. Decúbito lateral

Ejercicio 1 **Posición de partida** Sobre el costado derecho, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda apoyada en el suelo, delante del pecho. Pierna derecha flexionada, la otra extendida a lo largo del eje corporal, con la punta del pie tocando el suelo.

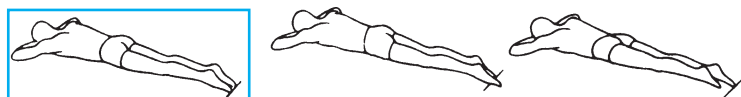
Ejecución Levantar la pierna extendida, doblar la rodilla contra el pecho, incurvando la zona lumbar, luego extender la pierna hacia atrás levantando la zona lumbar. Repetir el ejercicio sobre el otro costado.



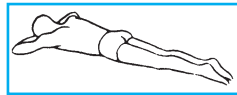
D. Boca abajo

Ejercicio 1 **Posición de partida** Boca abajo, con las piernas extendidas, las manos bajo la frente.

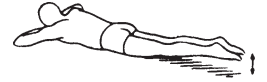
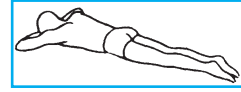
Ejecución Estirar la pierna (como para alejar un poco el pie), luego llevar la pierna hacia el cuerpo, sin doblar la rodilla.



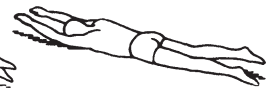
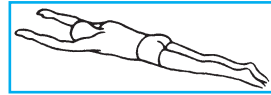
Ejercicio 2 **Posición de partida** Boca abajo, con las piernas extendidas, las manos bajo la frente.
Ejecución Levantar alternativamente las piernas extendidas.



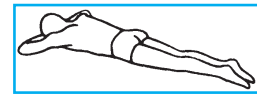
Ejercicio 3 **Posición de partida** Boca abajo, con las piernas extendidas, las manos bajo la frente.
Ejecución Levantar a la vez las piernas extendidas.



Ejercicio 4 **Posición de partida** Boca abajo, los brazos extendidos hacia delante, en prolongación con el cuerpo.
Ejecución Levantar alternativamente un brazo, manteniéndolo extendido, y la pierna contraria.

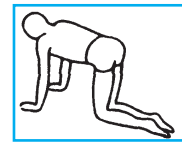


Ejercicio 5 **Posición de partida** Boca abajo, con las piernas extendidas, manos bajo la frente.
Ejecución Levantar la cabeza y el tronco con las manos siempre bajo la frente.



E. A gatas

Ejercicio 1 **Posición de partida** A gatas, con los muslos y los brazos en posición vertical, hombros rectos.
Ejecución Doblar el vientre, incurvar los hombros y sentarse sobre los talones; volver a la posición inicial incurvando ligeramente la zona lumbar.



Ejercicio 2 **Posición de partida** A gatas.
Ejecución Doblar el vientre, incurvar los hombros y sentarse al lado de los pies; volver a la posición inicial incurvando ligeramente la zona lumbar. No mover las manos durante el ejercicio.



Ejercicio 3 **Posición de partida** A gatas.
Ejecución Doblar una rodilla sobre el pecho, incurvando mucho los hombros; extender la pierna hacia atrás; volver a la posición inicial.

