

ESTIRAMIENTOS DE LUMBARES

Ejercicio 1

Sentado con la pierna flexionada sujetamos la rodilla con la mano del lado contrario. Hacemos fuerza de manera oblicua y hacia abajo.

Mantener la fuerza durante 15 segundos y realizar 2,3 repeticiones con cada pierna.



Ejercicio 2

En posición cuadrúpeda con la espalda recta flexionar las rodillas hasta que sintamos que la región lumbar se estira.

Mantener la flexión durante 10 segundos y realizar 2,3 repeticiones.

