

## COLUMNA LUMBAR:

**Objetivo:** Movilizar la Columna lumbar y la articulación coxo-vertebral. Fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales y los glúteos. Corregir la estática lumbar.

**Ejecución:** Siempre que sea posible sobre una superficie dura.

### DECÚBITO SUPINO (BOCA ARRIBA):

1. De espaldas, una pierna extendida y la otra doblada. Contraer los músculos abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo, doblando la pierna sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.
2. De espaldas, las rodillas dobladas. Contraer los músculos abdominales (encoger el vientre), presionar la zona lumbar contra el suelo; doblar ambas rodillas sobre el pecho; volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar.
3. De espaldas, las rodillas dobladas. Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo y, conservando siempre la misma posición, doblar las rodillas sobre el pecho, después extender las rodillas hacia la vertical; bajar las piernas extendidas unos centímetros, volver a la vertical; doblar las rodillas sobre el pecho de nuevo y por último, volver a la posición de partida.
4. De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros. Doblar las rodillas sobre el pecho, después dejamos caer las rodillas juntas hacia un lado contra el suelo, lo más cerca del brazo extendido y sin despegar el hombro opuesto del suelo; volver las rodillas sobre el pecho y cambiamos de lado.

### DECÚBITO PRONO (BOCA ABAJO)

- 1.- Acostado boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente. Alargar la pierna ( como empujando algo con el pie), después encoger la pierna hacia el cuerpo sin doblar la rodilla (como acortando la pierna)
- 2.- Misma posición que el ejercicio anterior. Levantar las piernas extendidas alternativamente.
- 3.- Misma posición que el ejercicio anterior. Levantar las piernas extendidas a la vez.
- 4.- Acostado boca abajo, las piernas extendidas, los brazos extendidos por encima de la cabeza. Levantar simultáneamente un brazo y la pierna contraria y luego, al revés.
- 5.- Acostado boca abajo, las piernas extendidas, las manos bajo la frente. Levantar la cabeza y el busto, con las manos siempre en la frente.

### DECÚBITO LATERAL (TUMBADO DE LADO)

- 1.- Acostado del lado derecho, con la mano derecha debajo de la nuca, la mano izquierda apoyada en el suelo, delante del pecho. La pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, la punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna superior, subir la rodilla hacia el pecho, encorvando la zona lumbar, después extender la pierna hacia atrás, levantando la zona lumbar. Repetir el mismo ejercicio acostado del otro lado.

## CUADRUPEDIA (A CUATRO PATAS)

- 1.- A gatas, espalda plana, los muslos y los brazos en posición vertical. Encoger el vientre, encorvar la espalda, metiendo la barbilla hacia el pecho y, luego, levantar mirada al frente, sacar barriga y hundir la espalda.
- 2.- A gatas, espalda plana, los muslos y los brazos en posición vertical. Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse sobre los talones; volver a la posición de partida, ahuecando ligeramente la zona lumbar.
- 3.- A gatas, espalda plana, los muslos y los brazos en posición vertical. Encoger el vientre, encorvar la espalda y sentarse a un lado de los pies; volver a la posición de partida, ahuecando ligeramente la zona lumbar. No desplazar las manos durante el ejercicio. Luego repetimos el ejercicio sentándonos del otro lado de los pies.
- 4.- Con la misma posición que los ejercicios anteriores. Doblar una rodilla hacia el pecho, encorvando mucho la espalda; extender la pierna hacia atrás; volver a la posición de partida. Repetir luego cambiando de pierna.

## SENTADO EN EL SUELO:

- 1.- Sentado con la espalda recta, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros. Encorvar la espalda y, después, echarse hacia atrás al máximo posible, sin perder el equilibrio.