



## Ejercicios para la lumbalgia

**Carlos López Cubas**  
Fisioterapeuta Col. nº 692  
NIF: 53.097.693 P  
Tel: 646 07 65 83  
C/ Tomás Martínez Medina, 13 bajo  
46970 Alaquàs (Valencia)

## TABLA DE LUMBALGIA

1.- De rodillas sobre talones, deslizar los brazos por los muslos y el suelo, sin elevar los glúteos de los talones. Vuelta a la posición inicial sin trabajar la zona lumbar, ayudándonos con los brazos. Elevar brazos y vuelta a la posición inicial. 10 veces.



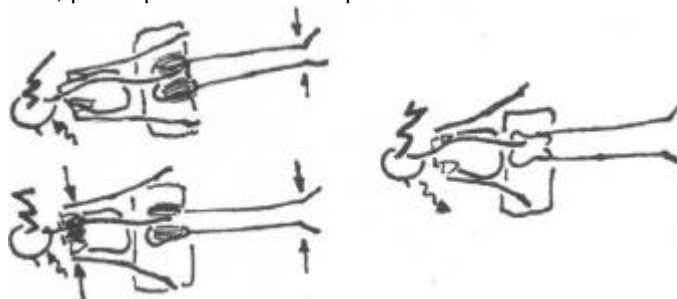
2.- Tetrapodia. Manos mirándose con espacio entre ellas, tocar con el pecho la colchoneta en inspiración y vuelta a la posición inicial en espiración. 10 veces.



3.- Decúbito prono, con rodillo en zona abdominal

A.- Apretar talón contra talón, contrayendo glúteos en inspiración, relajar en espiración. 10 veces.

B.- Igual que el anterior, pero aproximar las escápulas sin elevar el tronco en inspiración. 5 veces



4.- Abdominales. Decúbito supino, rodillas flexionadas, llevarlas al pecho en espiración forzada. Vuelta a posición inicial. 10 veces



## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

