

Ejercicios de flexibilidad para espalda

Ejercicio 1

Nos pondremos de rodillas con los glúteos apoyados sobre los talones e inclinaremos el cuerpo hacia delante estirando todo lo que podamos y manteniendo los glúteos pegados a los talones. Aguantaremos esa posición 45 segundos.



Ejercicio 2

Nos pondremos con rodillas y manos apoyadas en el suelo, en posición cuadrupedia. Pondremos la cabeza mirando hacia arriba, curvaremos la espalda hacia abajo con los gluteos hacia arriba y lentamente bajamos la cabeza como si quisieramos mirarnos el ombligo. Repetimos esto 15 veces.



Ejercicio 3

Nos acostaremos boca abajo con los codos flexionados y las manos a los lados. Estiramos lentamente los brazos levantando la parte superior del cuerpo inclinando la cabeza hacia atrás. Aguantamos 45 segundos.



Al terminar, repetiremos lo mismo pero con las piernas dobladas.



Ejercicio 4

Repetiremos lo mismo que en el ejercicio anterior pero esta vez agarraremos los pies con las manos. Aguantamos 45 segundos.



Ejercicio 5

Sentados en el suelo con las piernas estiradas hacia delante levantamos los brazos hacia el techo y los bajamos lentamente hasta alcanzar los dedos de los pies. Notaremos que estira músculos de las piernas y el lumbar. Aguantamos 45 segundos.



Ejercicio 6

Nos ponemos de rodillas con las piernas a la altura de los hombros. Inclina la espalda hacia atrás empujando con las caderas hacia delante. Colocamos los brazos detrás intentando apoyar las palmas de las manos en los pies. Aguantamos 45 segundos.



Ejercicio 7

Para finalizar y relajar la espalda repetiremos el ejercicio 1, relajándonos y manteniendo la posición 1 minuto.



