

## Ejercicios Lumbares

## Gato - Camello

1. Arquea la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
2. Arquea la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial.



## Elevación brazo - pierna alternativa

1. Eleva el brazo hasta quedar horizontal. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite con el otro brazo.
2. Eleva la pierna hasta quedar horizontal. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite con la otra pierna.



## Elevación brazo - pierna alternativa

- Eleva el brazo izquierdo y la pierna derecha, hasta quedar horizontal. Mantén 5 segundos. Repite el ejercicio con el lado contrario.



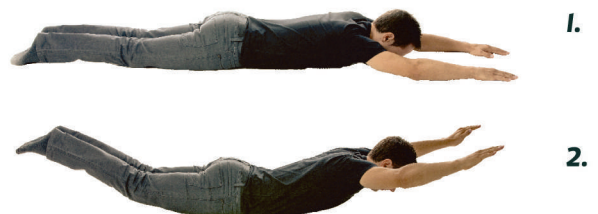
## Estiramiento lumbosacro en suelo

1. Flexiona rodillas y caderas hasta sentarte sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Desliza las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantén 10 - 30 segundos.
2. Estírate hacia la dirección contraria, con la cabeza mirando al techo. Mantén 10 - 30 segundos.



## Extensión de tronco en prono

- Extiende el tronco, la cintura y los brazos en bloque hasta colocarlos en la misma línea que las piernas. Con la cabeza alineada con el tronco. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial.



Los ejercicios deben realizarse 2 veces al día y en repeticiones de 10 veces cada ejercicio. Cuanto más realices los ejercicios, más rápido se adaptará tu cuerpo.

**NO CONTINÚES EL EJERCICIO SI TIENES DOLOR. CONSULTA AL QUIROPRÁCTICO.**