

3

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

Lumbares

Lumbares

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 1 > El Gato** / De rodillas con las manos apoyadas en el suelo:
1º Arquear la espalda hacia arriba dejando caer la cabeza.
2º Arquear la espalda hacia abajo subiendo la cabeza.



- 2 > La Zeta** / Estiramiento global de la espalda
1º Tumbarse boca arriba
2º Doblar una rodilla y llevarla al lado contrario por encima de la otra pierna sujetándola con la mano.
3º Girar la cabeza al lado contrario de la pierna.



- 3 > La Esfinge**
1º Tumbarse boca abajo
2º Apoyar los antebrazos en el suelo
3º Llevar la cabeza hacia atrás .



Lumbares

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

4 > El Mahometano

1º Con las rodillas dobladas inclinar el tronco hacia delante y estirar los brazos.



5 > La Bola

1º Tumbado boca arriba llevar las dos rodillas al pecho.

2º Llevar la cabeza hacia las rodillas (intentar no despegar la espalda del suelo).

