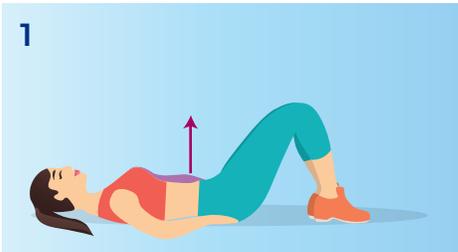
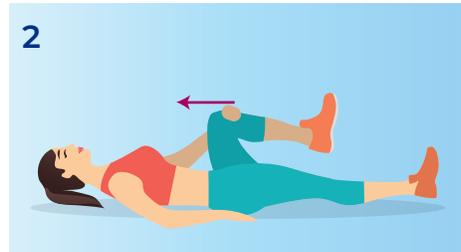


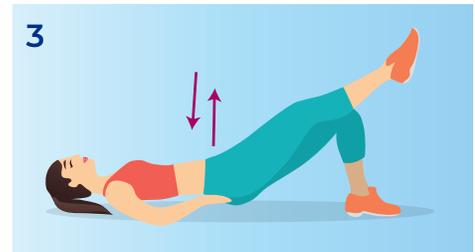
Programa de ejercicios  
para músculos de la  
**ESPALDA**



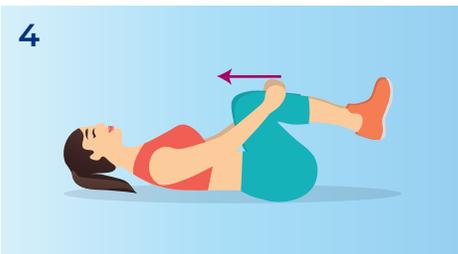
1 Acostado boca arriba: inhale por la nariz y exhale por la boca intentando pagar la zona lumbar al suelo. Contraiga los glúteos y el abdomen.



2 En la misma posición inhale y jale una rodilla al pecho, exhale al extenderla.



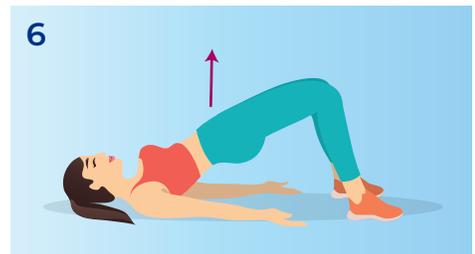
3 Con una pierna flexionada levante la pierna contraria extendida y trate de levantar la pelvis. Realizar con ambas piernas.



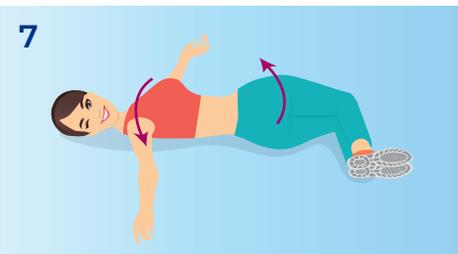
4 Lleve ambas rodillas al pecho: inhalando al jalarlas y exhalando al extenderlas.



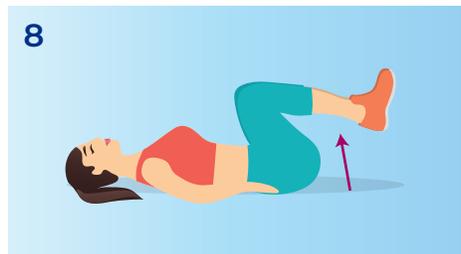
5 Con las manos cruzadas sobre los hombros: lleve el pecho y los hombros hacia las rodillas, y la cabeza alineada al tronco. Mantenga la posición tres segundos.



6 Con ambos pies apoyados y las rodillas flexionadas, levante la pelvis como haciendo un puente.



7 Extienda los brazos en forma de cruz, rote la cabeza hacia un lado y las piernas flexionadas al lado opuesto.



8 Con los brazos a los costados, separe los pies de la superficie en que está acostado y manténgalos así tres segundos.



9 Sentado en los talones, lleve el tronco y los brazos adelante, tratando de estirar los músculos de la espalda y de no separar los glúteos de los talones.

## En cuatro puntos.



1. Trate de arquear la espalda hacia arriba.



2. Arquee la espalda hacia abajo.



3. Contraiga el abdomen y glúteos de forma simultánea, intentando mantener la espalda recta.



Mantenga la espalda recta y levante una pierna extendida. Realice el ejercicio con ambas piernas.



Mantenga la espalda recta y levante un brazo al frente. Realice con ambos brazos.



Mantenga la espalda recta. Levante un brazo y la pierna del lado opuesto de forma simultánea. Realice con ambas y piernas.