



10 Exercícios para Fortalecer as Lumbares y Prevenir el Dolor de Espalda Baja Fisioter apia na saúde do trabalhador:

1. Postura del Niño

- Una manera efectiva de relajar la espalda baja es adoptar la postura del niño, una práctica clásica de yoga.
 - Comienza sentado sobre los talones con las rodillas abiertas, extendiendo los brazos hacia adelante y apoyando las palmas en el suelo.
 - Mantén la posición durante 20 o 30 segundos para obtener sus beneficios.



2. Puente

- Este ejercicio, realizado tumbado boca arriba, fortalece la espalda baja.
- Inicia con brazos estirados a los lados, palmas en el suelo, y rodillas flexionadas.
- Eleva la pelvis para alinear hombros, caderas y rodillas, manteniendo la espalda erguida.
- Realiza repeticiones para mejores resultados.



3. Torsión Lumbar

- Esencial para fortalecer las lumbares, la torsión lumbar parte de una posición tumbada boca arriba.
- Flexiona las rodillas, apoya los pies en el suelo y extiende los brazos perpendicularmente.
- Gira las rodillas hacia un lado, manteniendo los hombros en contacto con la superficie, y la cabeza en dirección opuesta. Repite en el otro lado.



4. Postura del Gato

- Otra recomendada postura de yoga para la espalda baja.
- Con rodillas y manos en el suelo, arquea el centro de la espalda imitando a un gato estirándose.
- Mantén cada posición durante cinco segundos para obtener el máximo beneficio.



1. Marjaryasana / Vaca



2. Marjaryasana / Gato

5. Elevación de Rodillas al Pecho

- Trabaja la contracción de los músculos lumbares.
 - Tumbado boca arriba, flexiona las rodillas y apoya los pies en el suelo.
 - Sujeta una rodilla con cada mano y eleva lentamente hasta que lleguen al pecho. Mantén la posición durante 20 o 30 segundos.



6. Plancha Lateral

- Excelente para fortalecer la espalda baja desde una posición de plancha tradicional.
 - Gira el cuerpo hacia un lado, apoyándote en un antebrazo y en los pies, mientras levantas el otro brazo.
 - Mantén la espalda recta y alineada con la cadera y los pies.



7. Postura de la Esfinge

- Desde una posición tumbada boca abajo, eleva la cabeza y el pecho apoyándote en manos y antebrazos.
- Aguanta durante 30 segundos antes de descansar y repetir, evitando forzar la espalda



8. Rotación de Columna

- **Puedes realizar este ejercicio con o sin una pelota para fortalecer las lumbares.**
- **Sentado en el suelo con las rodillas flexionadas, realiza movimientos suaves con los brazos de un lado a otro, evitando brusquedades.**



9. Postura del Arco

- Ideal para aliviar la zona lumbar.**
- Tumbado boca abajo, dobla las piernas hacia atrás, levanta cabeza y torso, y agarra los pies con las manos.**
- Sostén la posición entre 10 y 20 segundos, centrándote en las respiraciones.**



10. Postura Perro de Caza

- Comienza con manos y rodillas en el suelo, debajo de hombros y caderas.**
- Estira un brazo y la pierna opuesta, manteniendo el equilibrio y la espalda recta.**
- Repite con los lados opuestos para un ejercicio completo.**



Este curso te puede interesar

Libérate del dolor lumbar con nuestro curso especializado. Descubre técnicas avanzadas para estirar y fortalecer la zona lumbar, guiado por expertos en fisioterapia. Aprende a adoptar posturas ergonómicas y practicar el autocuidado. ¡Invierte en tu bienestar hoy y disfruta de una vida sin limitaciones! ¡Compra el curso ahora y da el primer paso hacia una espalda sin dolor!

Este curso es para TI

Alivia el
Dolor Lumbar



VER MAS DETALLES DEL CURSO AQUI