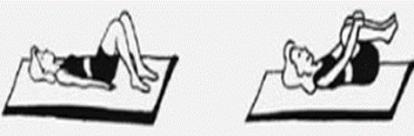
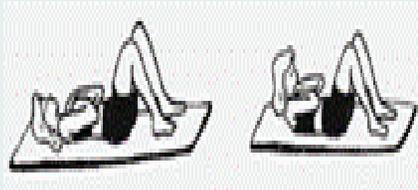


*Acostarse bocarriba con una pierna flexionada y elevar la pierna contraria con la rodilla completamente estirada , subir y bajar la pierna, realizar 3*



*sesiones de 10 repeticiones.*

*Acostarse bocarriba con las piernas flexionadas llevarse las piernas hacia el pecho con la ayuda de las manos y volver a la posición inicial; realizar 3 sesiones de 10 repeticiones*



Acostada bocarriba con las rodillas flexionadas realice abdominales , efectuar 3 sesiones de 10 repeticiones

Acostarse bocarriba flexionar la cadera y rodilla en un Angulo de 90º y hacer



movimientos circulares en ambos sentidos, realizar 3 series de 10 repeticiones



SU LOGOTIPO

# PLAN CASERO DE LUMBALGIA



**FISIO**plus

Erguido ubicar la pierna sobre un banco a la altura de la pantorrilla totalmente estirado; apoyar el talón sobre el banco y el pie direccionado hacia arriba, bajar el tronco tratando de tocar la punta del pie con las manos.

Realizar 3 series de 10 repeticiones



Estiramiento erguido del muslo

Ubicarse bocabajo apoyando rodillas y manos; y estirar brazo derecho y pierna izquierda al tiempo y seguidamente repetir el ejercicio con mano y pierna contraria

Realizar 3 series de 10 repeticiones



Estiramiento de brazos y piernas

Acostarse bocarriba con las rodillas flexionadas y cruzar una pierna sobre la rodilla durante 30 segundos, alternar con la pierna contraria.

Realizar 3 series de 10 repeticiones



Estiramiento del glúteo

Ubicarse bocabajo apoyando manos y rodillas y arquear y contraer la espalda; Realizar 3 series de 10 repeticiones



Gato y camello

Bocabajo apoyando codos y manos contra el suelo arqueando la espalda, llevar la espalda hacia atrás lo que mas se pueda y sostener durante 30 segundos, realizar 3 series



Ubicarse de medio lado con las piernas totalmente estiradas y apoyándose en el antebrazo del mismo lado, subir y bajar el tronco; Realizar 3 series de 10 Repeticiones



Acostado bocarriba y las rodillas flexionadas, levantar los glúteos despegándolos de la colchoneta contar hasta 5 segundos y bajar los glúteos.

Realizar 3 series de 10 repeticiones