

FECHA:

23/03/2020

OBJETIVO

LUMBARES Y PARAESPINALES

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:

BAJA

CALENTAMIENTO – DURACIÓN:

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Extensión lumbar de pie

De pie con los pies a la anchura de los hombros. Colocamos las manos en la parte baja de la espalda y doblamos ligeramente las rodillas. Movemos lentamente la pelvis hacia adelante y mirando hacia el techo hasta que sentimos el estiramiento en los músculos abdominales mientras exhalamos. Mantenemos el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regresamos a la posición inicial mientras inhalamos. Debemos sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

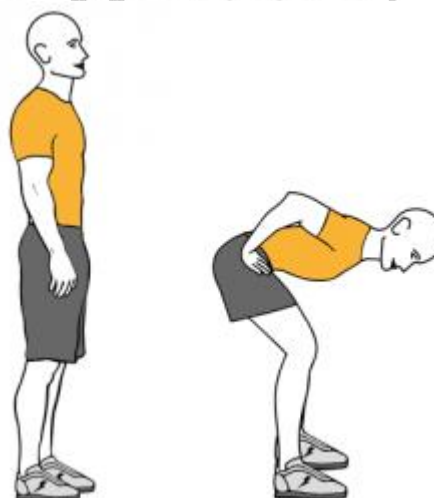
2º EJERCICIO

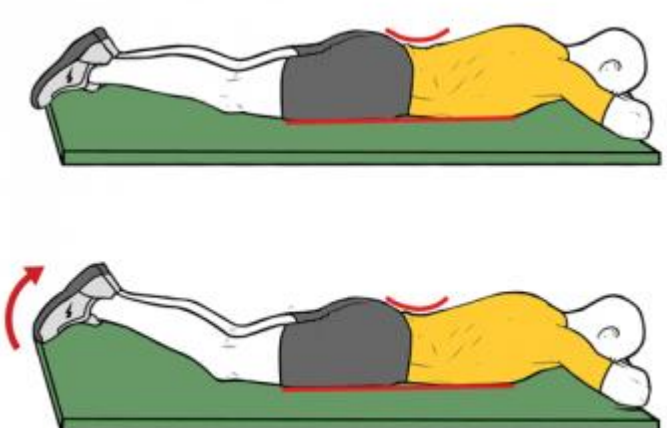
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Flexión de tronco inclinado hacia delante

De pie, con las piernas abiertas a la anchura de los hombros, las manos las apoyaremos en la cintura y contracción del suelo pélvico y del core. Flexionamos el tronco hacia delante hasta dejarlo casi horizontal al suelo, iniciamos el ejercicio con una contracción de glúteos, mientras flexionamos por las cadera hasta que la columna vertebral queda horizontal y paralela al suelo, debe permanecer recta, y la vista la frente durante todo el ejercicio. Durante el descenso flexionaremos las rodillas ligeramente.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

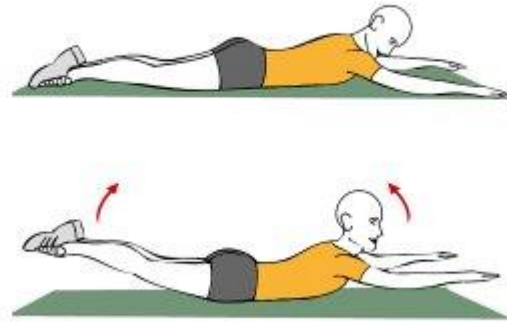


<p>En la posición más baja nos detenemos 10-20 segundos, y volvemos lentamente a la posición inicial.</p>	
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X10</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p>	
<p>3º EJERCICIO DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</p> <h2>Activación lumbar</h2> <p>Tumbados boca abajo con los talones juntos y la frente apoyada en las manos. Juntamos los talones mientras contraemos los músculos de la espalda baja. Mantener esta contracción a medida que elevamos los pies con los talones juntos aproximadamente 15 cm del suelo. Bajamos y subimos lentamente y repita.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X15</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA</p>	

<p>PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:</p>	
<p>1º EJERCICIO</p> <h2>Peso muerto a una pierna con mancuernas</h2> <p>De pie, y con la pierna delantera ligeramente flexionada. Nos inclinamos hacia delante flexionando la cadera y manteniendo la columna vertebral recta y la rodilla ligeramente flexionada. Ejerciendo fuerza desde la cadera, volvemos a la posición inicial.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X10 REPETICIONES CON CADA PIERNA</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS UNA VEZ EJECUTADAS LAS DOS PIERNAS</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: MANCUERNAS O EN SUSTITUCION CAJAS DE LECHE, BOTELLAS DE AGUA, PAQUETES DE LEGUMBRES....</p>	
<p>2º EJERCICIO</p> <h2>Superman o extensión</h2>	<p>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</p>

lumbar

Boca abajo. Apoyamos la frente en la esterilla y colocamos los brazos extendidos al frente. Contraemos el suelo pélvico y el core mientras mantenemos el pecho mirando hacia el suelo. Usando los glúteos y los músculos de la espalda, levantamos las piernas, el pecho y los brazos a la vez mientras inhalamos. Volvemos a la posición inicial, mientras exhalamos. Mantenemos la cabeza siempre hacia la colchoneta.



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X15

TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS ENTRE SERIES

MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Giros del cuerpo con brazos y piernas estiradas

Nos colocamos boca arriba, contraemos la zona abdominal y separamos del suelo los brazos y piernas, mantenemos esa posición durante 15 seg, damos un giro sobre nosotros mismos y en la posición boca abajo mantenemos también la posición durante 15 seg.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X10

TIEMPO DE DESCANSO: 20 SEGUNDOS ENTRE SERIES

MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA

4º EJERCICIO

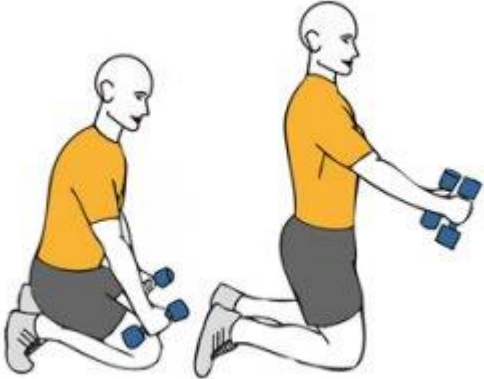
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Rodar atrás

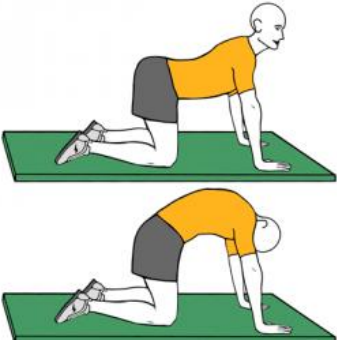
Sentados en el suelo con las piernas flexionadas hacia el pecho y abrazando las piernas con ambas manos. Nos dejamos caer hacia atrás. El movimiento debe ser lento. Y volvemos a la posición inicial rodando hacia delante. Intentamos que los pies no toque el suelo.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 10 REPETICIONES	TIEMPO DE DESCANSO:
MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA	
<p>5º EJERCICIO DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</p> <p>Estiramiento vertebral con mancuernas de rodillas</p> <p>Sentados de rodillas, las mancuernas cogidas con un agarre neutro y los brazos estirados y verticales al suelo, subiremos el cuerpo y a la vez realizaremos una elevación frontal de los brazos con las mancuernas.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X15	TIEMPO DE DESCANSO: 10 SEGUNDOS ENTRE SERIES
MATERIAL A UTILIZAR:	

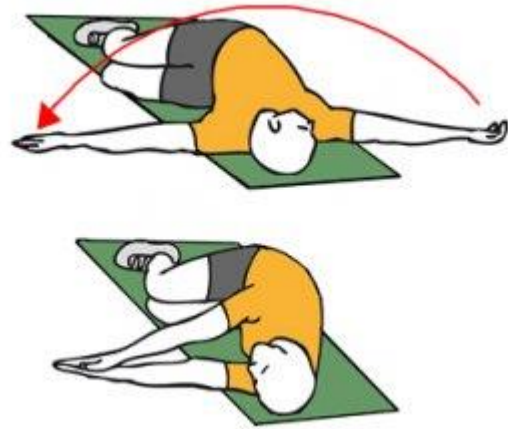
VUELTA A LA CALMA:

<p>VUELTA A LA CALMA:</p>	
<p>1º EJERCICIO DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</p> <p>Estiramiento del gato</p> <p>En cuadrupedia sobre una colchoneta. Las rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. La cabeza debe mirar hacia el suelo. Tiramos de los abdominales, flexionando la columna vertebral y dejando que la cabeza baje mientras inhalamos. Aguantamos 2-3 seg. Relajamos abdominales, extendemos toda la espalda y miramos hacia adelante mientras exhalamos. Realizamos todo el ejercicio moviéndonos despacio.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:	TIEMPO DE DESCANSO:
MATERIAL A UTILIZAR:	
2º EJERCICIO	DESCRIPCIÓN GRAFICA:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Rotación de tronco tumbado boca arriba

Tumbado boca arriba con los brazos en cruz, las piernas juntas y flexionadas en 90°. La cabeza mirando al brazo que se realiza el movimiento, elevamos el brazo estirado y a la vez realizamos una rotación del tronco hasta juntar las palmas de las manos, durante la rotación también rotaremos la cabeza hacia el mismo lado.



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X15

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: COLCONETAS O MANTAS

3º Y 4º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento vertebral dorsal y lumbar

Nos tumbamos sobre la espalda, los brazos estirados a los lados y las rodillas a los lados de la cabeza. Debemos sentir el estiramiento en la zona dorsal y lumbar.



DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3 VECES MANTENIENDO 20 SEGUNDOS CADA UNA DE ELLAS

TIEMPO DE DESCANSO:

**MATERIAL A UTILIZAR:
COLCHONETA O MANTA**