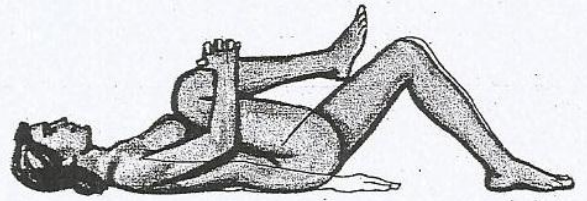
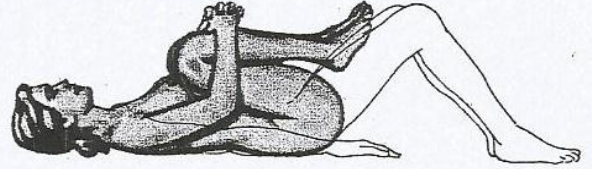


EJERCICIOS PARA LA LUMBALGIA CRONICA.

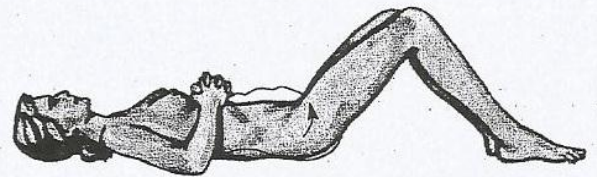
- Acostado sobre la espalda, brazos a los lados, rodillas dobladas. *Sujete* una rodilla con ambas manos y *llévela* firme y lentamente hacia el pecho. *Contar* hasta tres.
Relajar y *repetir* alternativamente con una y la otra pierna.



- Acostado sobre la espalda, brazos a los lados, rodillas dobladas. *Sujete* ambas rodillas con las dos manos y *llévelas* firme y lentamente hacia el pecho. *Contar* hasta cinco.
Relajar y *repetir*.



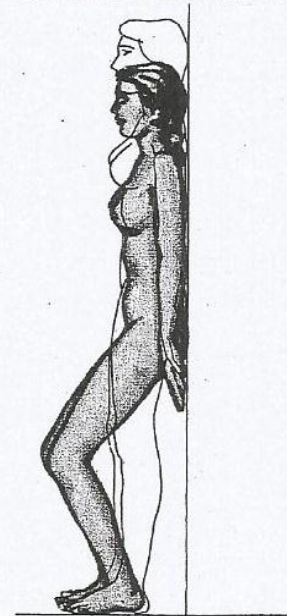
- Acostado sobre la espalda, brazos sobre el tronco, rodillas dobladas. *Apriete* la espalda firmemente contra el suelo, contrayendo los músculos del abdomen y nalgas. *Mantenga* esta posición contando hasta 10.
Relajar y *repetir*.



- Acostado sobre la espalda, brazos a los lados, rodillas dobladas. *Aproxime* la barbilla al pecho y suavemente *flexione* el tronco hacia adelante levantando la cabeza y los hombros del suelo. *Vuelva* a la posición de partida.
Relajar y *repetir*.



- De pie a 20 cm. de la pared. Apoye la espalda doblando las rodillas. *Apriete* la espalda contra la pared contrayendo los músculos del abdomen y nalgas. En esta posición deslícese hacia abajo sin separarse de la pared. *Contar* hasta cinco. *Vuelva* a la posición de partida *manteniendo* la espalda rígida.
Relajar y *repetir*.



Observaciones:



Ejercicios a realizar.

- Los trazados en negro de las ilustraciones corresponden a la posición de partida.
- Los ejercicios deben realizarse sobre una superficie acolchada pero firme.
- Evitar los gestos bruscos al incorporarse y acostarse.
- Antes de realizar los ejercicios debe entender bien las instrucciones y los dibujos orientativos.

- Una ducha o baño calientes pueden ser beneficiosos antes de iniciar los ejercicios.
- Los ejercicios deben llegar a producir un cierto cansancio pero nunca agotamiento. Pueden provocar ligeras molestias pero nunca dolor.
- El n.º aconsejable de veces que debe intentar realizar cada uno de los ejercicios marcados con una X es de 10; sin embargo, debe tener presentes las condiciones que se exponen en el párrafo anterior.