

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____



1. Para estirar los músculos que recorren la espalda, separa los pies, dobla un poco las rodillas y esconde la barriga todo que puedas. Y vuelve a sacar la barriga. Repite 10 este ejercicio



1. Sube los brazos tratando de llegar al techo. La cabeza debe estar entre los brazos, como si quisieras crecer. Lo importante es poner la columna lo más recta posible. Repite 10 veces este ejercicio.



1. Para descansar el peso que la espalda soporta durante muchas horas, colócate de rodillas, con las piernas separadas, el trasero cerca de los talones y los codos y la cabeza descansando sobre el suelo.



1. Posición de gato, levantando la cabeza y hundiendo la espalda. Acerca la cabeza hacia el pecho mientras elevas la espalda. Repite 10 veces este ejercicio.



1. Sentada sobre los talones. Llevar el tronco hacia adelante hasta apoyar la cabeza en el suelo estirando los brazos. Repite el ejercicio 10 veces



1. Boca arriba y piernas flexionadas. Levanta la pelvis. Contrae las nalgas y abdomen. Baja la pelvis hasta el suelo. Repite 10 veces el ejercicio



1. Sentada sobre la pelota, mover la cadera de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Repetir 10 veces este ejercicio.



1. Sentada sobre la pelota, mover la cadera adelante, atrás y atrás adelante. Repetir 10 veces este ejercicio.