



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

LUMBAR EXERCISE ON GROUND B

BRIDGING

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, apriete los abdominales inferiores, apriete los glúteos y luego levante los glúteos del piso / cama como creando un "Puente" con su cuerpo. Sostenga y luego bájese y repita.



Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 6 Segundos
Realizar 2 Veces un día

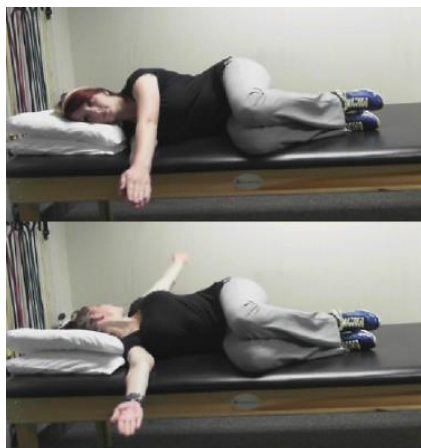
BRACE HEEL SLIDES

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, deslice lentamente el talón hacia adelante en el piso / cama y luego deslícelo hacia atrás. Usa los músculos del estómago para evitar que la columna se mueva.



Repetir 8 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 0 Segundos
Realizar 2 Veces un día



Open Book

Acuéstese de lado con los brazos estirados y las manos juntas frente a usted. Las rodillas se levantan y se inclinan hacia el cofre. Desde aquí, gira el torso para que tu espalda quede plana en el suelo y tus brazos se hayan abierto como un libro. Mantenga esta posición antes de regresar para comenzar.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



BRACE - SINGLE KNEE EXTENSION SUPPORTED

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, estire una rodilla mientras mantiene la pierna alejada del suelo. Sostenga como se indica, luego regrese a la posición original. A continuación, realice en la otra pierna.

Use los músculos del estómago para evitar que la columna se mueva todo el tiempo.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



PRONE ALTERNATE LEG

Mientras está acostado boca abajo y mantiene apretados los abdominales inferiores, levante lentamente una pierna. Baje lentamente y luego levante el lado opuesto.

No permita que su columna se mueva todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



PRONE ALTERNATE ARM AND LEG

Mientras está acostado boca abajo y mantiene apretados los abdominales inferiores, levante lentamente un brazo y una pierna opuesta. Baje lentamente y luego levante el lado opuesto.

No permita que su columna se mueva todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



HIP FLEXION ISOMETERIC - SINGLE LEG

Mientras está acostado boca arriba, levante una rodilla y presiónela contra sus manos.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



BRACE - BILATERAL BENT LEG LIFT

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, levante ambos pies. Usa los músculos del estómago para evitar que la columna se mueva.

Repetir 8 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día

Powered by HEP2go.com



PLANK - KNEES

Mientras está acostado boca abajo, levante el cuerpo sobre los codos y las rodillas. Intenta mantener una columna recta.

Repetir 8 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 15 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ANGRY CAT STRETCH

Mientras está en posición de gatico, levante la columna para arquear la espalda.

Repetir 6 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 20 Segundos
Realizar 2 Veces un día

