

Ejercicios para la espalda

Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

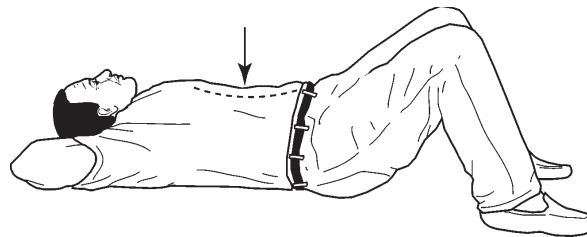
Lie on your back on a firm surface, such as the floor or a mat. **Repeat each exercise _____ times.**

La mayoría de los dolores de espalda se deben a la falta de ejercicio o a una lesión. Estos ejercicios le permitirán a moverse mejor y a fortalecer los músculos que sostienen la espalda. Realice los ejercicios lentamente. Si siente dolor durante los ejercicios, deje de hacerlos y hable con el médico o fisioterapeuta.

Recuéstese de espaldas sobre una superficie firme, como el piso o una colchoneta. **Repita cada ejercicio _____ veces.**

❑ Pelvic tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.

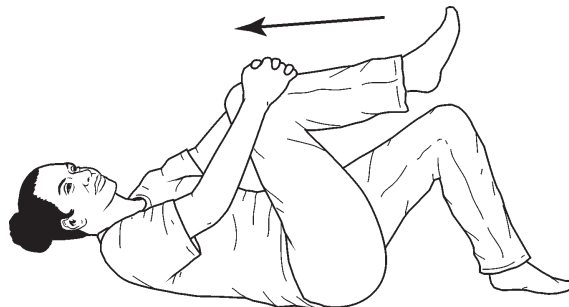


❑ Inclínación de la pelvis

Contraiga el estómago y los glúteos. Empuje la región lumbar hacia el piso. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego relaje.

❑ Knee to chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.

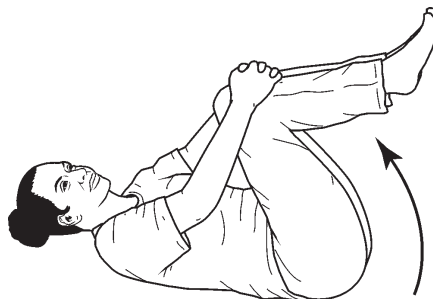


❑ Rodilla al pecho

Acerque una rodilla al pecho hasta que sienta un leve estiramiento en la región lumbar y en los glúteos. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego baje el pie. Repita el ejercicio con la otra rodilla.

❑ Double knee to chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.

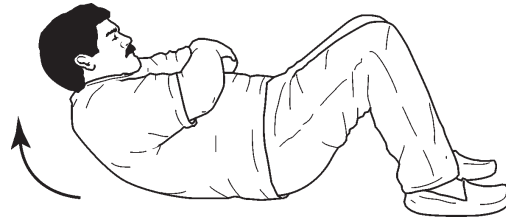


❑ Las dos rodillas al pecho

Acerque lentamente las dos rodillas al pecho. Mantenga la posición durante 5 segundos, con la espalda relajada y plana sobre el piso.

❑ Curl up

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.

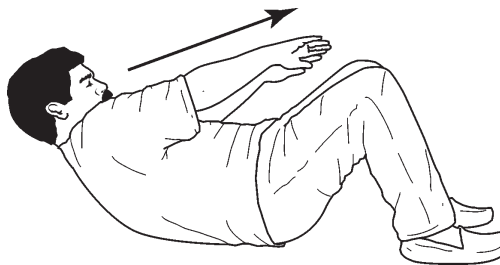


❑ Curvarse hacia arriba

Flexione las rodillas. Cruce los brazos sobre el pecho y levante los hombros hasta que dejen de hacer contacto con el piso. Luego, regrese lentamente a la posición inicial.

❑ Diagonal curl up

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.

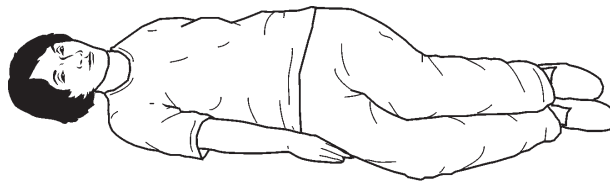


❑ Curvarse hacia arriba en diagonal

Con los brazos extendidos hacia delante, levante los hombros del piso. Acerque el hombro derecho a la rodilla izquierda. Vuelva al piso. Luego acerque el hombro izquierdo a la rodilla derecha.

❑ Hip rolls

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.

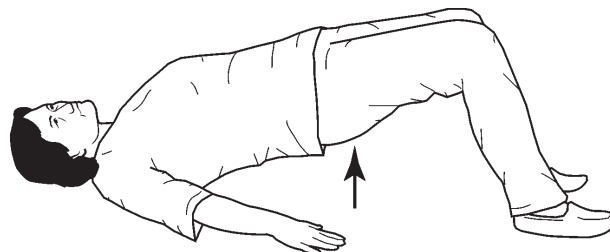


❑ Rotación de cadera

Con las rodillas juntas, gire lentamente la cadera de lado a lado. Mantenga los hombros en el piso.

❑ Bridge

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.

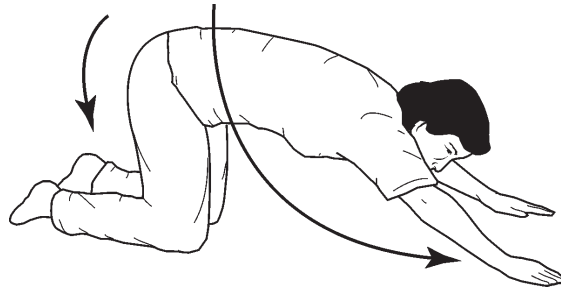


❑ Puente

Flexione las rodillas y mantenga los pies pegados al piso. Levante los glúteos lentamente y luego vuelva a bajarlos al piso.

❑ Low back stretch

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.

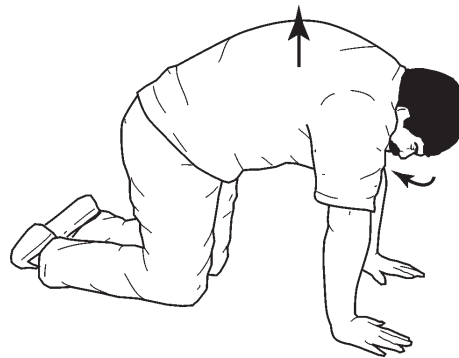


❑ Estiramiento de la región lumbar

Apoyado sobre las manos y las rodillas, estírese hacia adelante y acerque el pecho al suelo lo más posible. Luego, siéntese sobre los pies.

❑ Cat stretch

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.

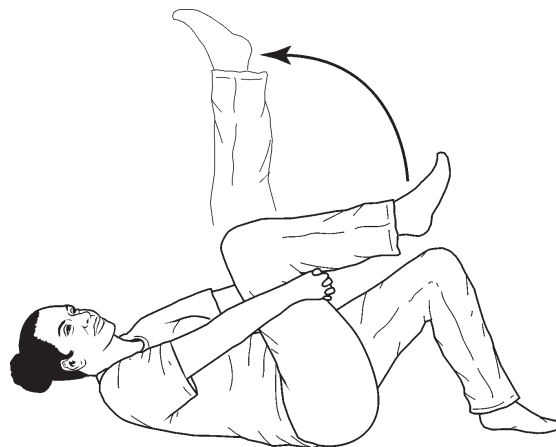


❑ Estiramiento de gato

Empiece apoyado en el piso sobre las manos y las rodillas. Acerque el mentón al pecho y contraiga los músculos del estómago y, al mismo tiempo encorve la espalda.

❑ Hamstring stretch

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.

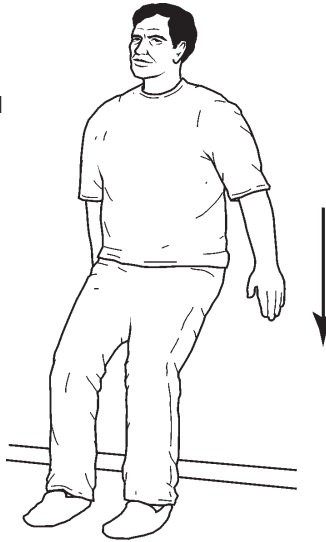


❑ Estiramiento del tendón de la corva

Recuéstese de espalda. Flexione la cadera y la rodilla en 90°. Luego, estire la rodilla tanto como pueda. Repita el ejercicio con la otra pierna.

□ Wall slide

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.

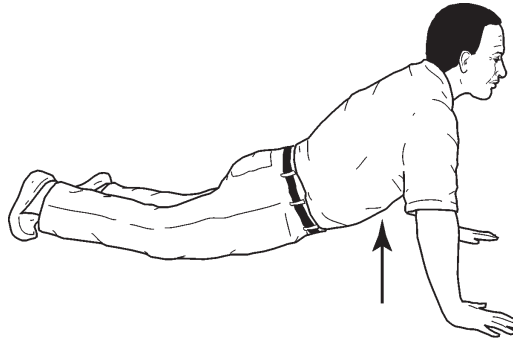


□ Deslizamiento por la pared

Póngase de pie con la espalda apoyada en la pared y los pies a una distancia de 12 pulgadas o 30 centímetros de la pared. Flexione las rodillas y baje los glúteos lentamente sin despegar la espalda de la pared. Mantenga esa posición durante 10 segundos.

□ Press ups

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.



□ Lagartijas

Recuéstese boca abajo. Levántese con los brazos y mantenga relajados los músculos de la espalda y el estómago. Mantenga una leve curvatura en los codos.

Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes. Talk to your doctor before beginning any form of exercise.

También es necesario hacer ejercicios aeróbicos para mantener una espalda sana. Se deben realizar ejercicios aeróbicos, tales como caminar o nadar, 3 a 4 veces por semana durante 30 a 45 minutos. Hable con el médico antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio.