



Estiramientos: Parte inferior de la espalda en flexión

3 series de 5 repeticiones

Este estiramiento lo realizaremos en una silla. Nos sentaremos con la espalda erguida, mirando al frente y los pies apoyados en el suelo, poco a poco iremos flexionando la espalda, intentando tocar el suelo con los dedos, esta es la referencia, dependiendo la flexibilidad que cada persona tiene, llegará más cerca o lejos del suelo, no hay que forzar y siempre evitar y parar ante el dolor.

Mantendremos la posición de estiramiento unos segundos y volveremos lentamente a la posición inicial. No olvidemos acompañar el ejercicio con la respiración y evitar maniobra de Valsalva (mantener la respiración).

