



Estiramientos: Parte inferior de la espalda en rotación

3 series de 6 repeticiones

Comenzaremos el ejercicio sentados en una silla con apoyabrazos, lo importante de este ejercicio es conseguir estirar la zona lumbar en rotación lo realizaremos sentados para conseguir un mayor estiramiento y evitar lesiones.

Giraremos el cuerpo hacia un lado, llevando la mirada a un punto de referencia en la máxima rotación, nos ayudaremos de nuestros brazos agarrándonos en el apoyabrazos, mantendremos unos segundos esta postura y volveremos a la posición neutra.

Giraremos para el otro lado realizándolo exactamente igual.

No olvidemos ir respirando durante todo el ejercicio.

