

Ejercicios para la espalda: Estiramiento de la parte inferior de la espalda

Para empezar, siéntese en una silla, con los pies apoyados en el piso. Desplace su peso ligeramente hacia adelante para no arquear la espalda. Relájese y mantenga las orejas, los hombros y las caderas alineados entre sí mientras hace lo siguiente:

- Siéntese con los pies bien apartados.
- Inclínese hacia adelante y toque el piso con los dorsos de las manos. Relájese y deje que su cuerpo caiga.
- Mantenga la posición durante 20 segundos. Vuelva a la posición inicial.
- Repita esto 2 veces.
- Otra forma de mejorar el movimiento y la estabilidad es presionar hacia abajo en el suelo mientras está en la posición flexionada. Presione hacia abajo durante 5 segundos, relájese 5 segundos. Repita esto de 3 a 5 veces.

Nota: Si le hicieron alguna cirugía en la espalda o en la cadera, consulte a su proveedor de atención médica antes de hacer este ejercicio de estiramiento.

