

Extensión lumbar (flexibilidad)

1. Recuéstese boca abajo y apoye la frente en el suelo. Puede acostarse sobre una colchoneta o una toalla.
2. Flexione los brazos, ubíquelos a los lados del cuerpo y levántese de la cintura para arriba empujando con los antebrazos. Las palmas de las manos y los antebrazos deben estar totalmente apoyados en el suelo. Mantenga el abdomen y las caderas en el piso.
3. Sostenga la parte superior del cuerpo con los antebrazos durante 20 segundos o según le hayan indicado. Luego baje lentamente hasta volver a apoyar la parte baja de la espalda en el suelo.
4. Repita dos veces o según las instrucciones que haya recibido.

