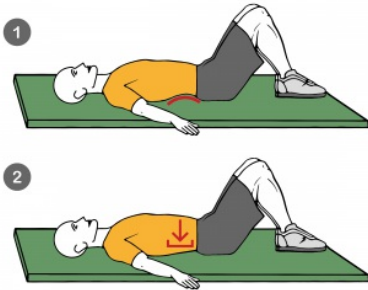


**Conchita Mier**

Fortalecimiento zona lumbar

40 min

**Eliminación curvatura lumbar con contracción abdominal**



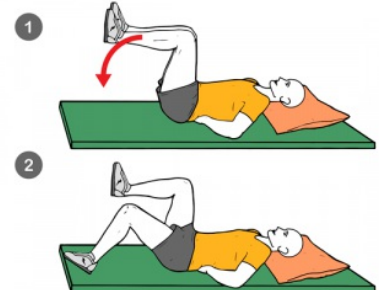
1 Series 10 reps  
Mantener 5-10"

**Estiramiento lumbar en rotación**



1 Series 10 reps  
Mantener 5-10"

**Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°**



1 Series 10 reps  
Mantener 5-10"

**Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados**



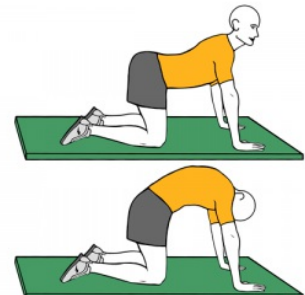
1 Series 10 reps  
Mantener 5-10"

**Estiramiento del piramidal**



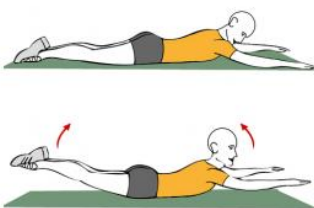
1 Series 4 reps  
Mantener 10-30"

**Estiramiento del gato**



1 Series 10 reps  
Mantener 5-10"

**Superman o extensión lumbar**



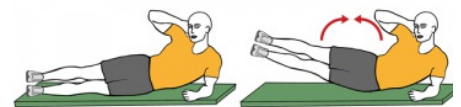
1 Series 10 reps  
Mantener 5-10". No levantar cabeza.

**Estiramiento lumbar de rodillas**



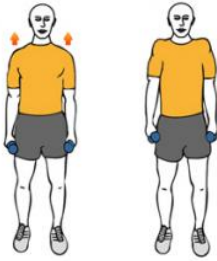
1 Series 4 reps  
Mantener 10-30"

**Flexión de tronco y de caderas simultáneamente**



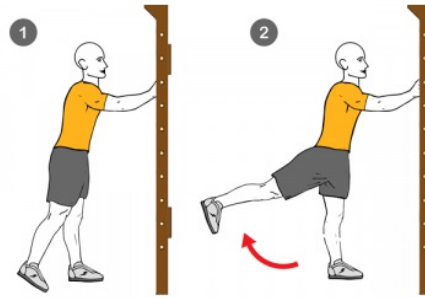
1 Series 10 reps  
Mantener 5-10". No levantar cabeza.

**Encogimiento de hombros con mancuernas**



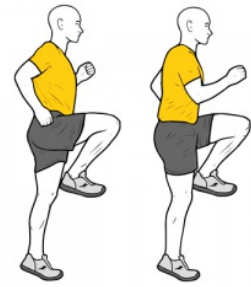
1 Series 10 reps  
Mantener 5"

**Extensión de cadera de pie con pierna estirada**



1 Series 10 reps  
Mantener 5".

**Elevación de rodillas o skipping**



1 Series 10 reps  
Mantener 5-10"

**Abducción de cadera con apoyo en silla**



1 Series 10 reps  
Mantener 5-10"