Fuerza lumbar

12 ejercicios de pie con imágenes. Unos 8 minutos.

Wakeout

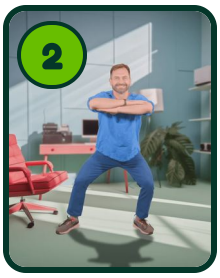
Ponte de pie en un piso que no resbale, con espacio para mover los brazos. Rodillas sueltas y cada movimiento lento y pequeño. Para si algo duele. Con una lesión de espalda, consulta antes a tu médico.



Lado a lado con brazos levantados

Brazos arriba, codos doblados. Inclina el cuerpo a un lado y luego al otro.

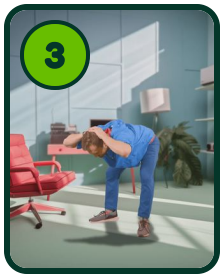
5 por lado



Inclinaciones laterales con brazos cruzados

Pies separados, rodillas dobladas, brazos cruzados al frente. Inclínate a cada lado.

5 por lado



Reverencias rectas

Manos detrás de la cabeza. Inclínate con la espalda recta y vuelve a subir.

8 veces despacio



Remada

Pies separados, rodillas dobladas. Rema con un remo imaginario a un lado y al otro.

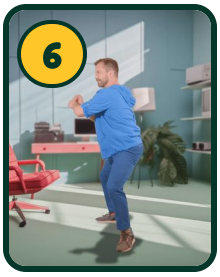
6 por lado



Swings de golf

Manos juntas, abajo al frente. Súbelas sobre un hombro y luego sobre el otro.

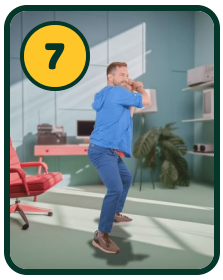
6 por lado



Swing de béisbol izquierdo

Sostén un bate imaginario junto a un hombro. Gira la cadera y batea al otro lado.

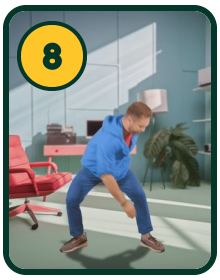
6 bateos



Swing de béisbol derecho

El mismo bateo desde el otro hombro. Gira la cadera al batear.

6 bateos



Toques diagonales de punta

Pies separados, brazos arriba. Baja y lleva una mano al pie contrario. Cambia.

4 por lado



Gira y toca el piso

Gira a un lado. Baja y toca el suelo. Sube y gira al otro lado.

4 vueltas



Coces de burro

Rodillas dobladas, inclínate, brazos cruzados. Patea atrás con una pierna y la otra.

5 por pierna



Reverencias de superhombre

Brazos rectos arriba, junto a las orejas. Inclínate con la espalda recta y sube.

6 veces despacio



Pesos muertos en el aire

Desliza las manos por las piernas hacia los pies, rodillas sueltas. Vuelve a subir.

8 veces despacio

Mira cada movimiento en video:

wakeout.app/es/ejercicios/ejercicios-para-fortalecer-la-zona-lumbar

Tu rutina lumbar de 8 minutos

Haz los 12 ejercicios en orden. Descansa cuando quieras.

¿Poco tiempo? La versión de 5 minutos:

1. Lado a lado con brazos levantados
2. Inclinaciones laterales con brazos cruzados
3. Reverencias rectas
4. Remada
5. Swings de golf
6. Swing de béisbol izquierdo
7. Swing de béisbol derecho
12. Pesos muertos en el aire