




EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS REGIÓN LUMBAR**AUTOR: Abel Renovell Blasco.**

Fisioterapeuta

Webmaster de efisioterapia

	<p>En posición de a cuatro patas.</p> <p>Contraer las abdominales y arquear la espalda.</p> <p>Relajar las abdominales dejando de arquear la espalda.</p>
	<p>Tumbado boca arriba.</p> <p>Flexionar ambas piernas y agarrarlas por detrás de la rodilla.</p> <p>Empujar las rodillas hacia el pecho.</p>
	<p>De rodillas en el suelo, con las nalgas en contacto con los talones.</p> <p>Flexionar el tronco hacia el suelo y extender ambos brazos.</p> <p>Girar la parte superior del tronco hacia un lado</p>

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación