



Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 2 – Lumbares

1

Estiramiento de isquiotibiales (2 x 8 repeticiones por lado)

Adelante una pierna y coloque la punta del pie en la pared. Lleve el peso del cuerpo hacia atrás sin flexionar la pierna adelantada.



Rodilla al pecho

(2 x 8 repeticiones por lado)

Levante la rodilla hacia arriba. Cójala con las dos manos y llévela hacia el pecho. Mantenga la posición final durante dos segundos.

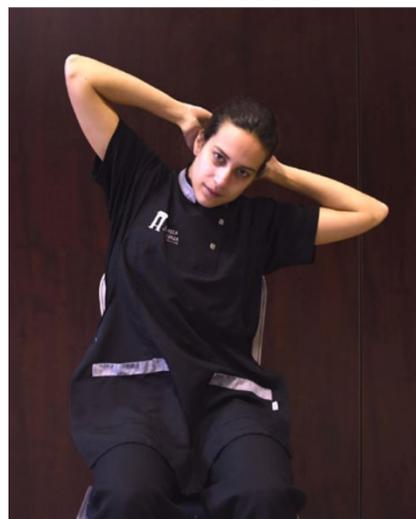
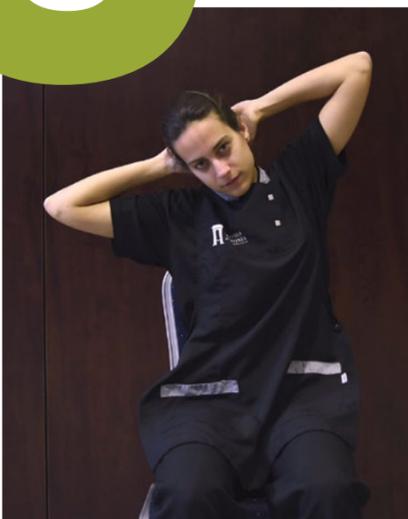
2

Inclinación sentado

(2 x 8 repeticiones por lado)

Siéntese y ponga las dos manos por detrás de la cabeza a la altura del cuello. Mantenga esa posición e incline el cuerpo hacia derecha e izquierda de forma lenta y controlada.

3



Patada de glúteo

(2 x 8 repeticiones por lado)

Colóquese con los pies juntos y apóyese para mantener el equilibrio. Suba la pierna hacia atrás lo más alto que pueda y bájela lentamente.

4

