



Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 3 – Lumbares

Estiramiento de glúteos

(2 x 10 repeticiones por lado)

Colóquese sentado con una pierna encima de la otra. Lleve el cuerpo ligeramente hacia delante y atrás.

1



Inclinación cruzada sentado/a

(2 x 8 repeticiones por lado)

Incline lateralmente el cuerpo hacia a un lado, acompañando el movimiento con el brazo contrario extendido. Vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.

2

3

Elevación de pierna

(2 x 8 repeticiones por lado)

Suba y baje de forma lenta y controlada la pierna hasta que el pie se separe entre 5 y 10 cm. del suelo. Mantenga la espalda recta en todo momento.



Extensión de pierna

(2 x 8 repeticiones por lado)

Coloque la goma en la planta del pie y eleve la rodilla. Estire la pierna. Si le cuesta mantener el equilibrio, haga el ejercicio sentado.

4

