

# IMSKE

## PROGRAMA DE REHABILITACIÓN DE LA COLUMNA DORSAL

Llámenos o escríbanos si tiene cualquier duda:

C/ Suiza nº11. 46024 Valencia

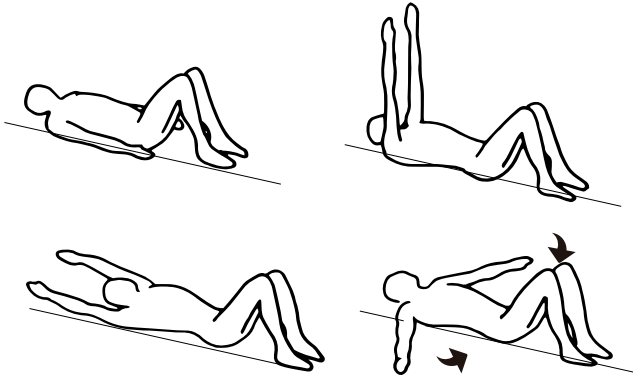
Telf. 963 690 000 ·

[info@imske.com](mailto:info@imske.com)

[www.imske.com](http://www.imske.com)



Utilizar ropa cómoda. Repetir cada ejercicio 5 veces.

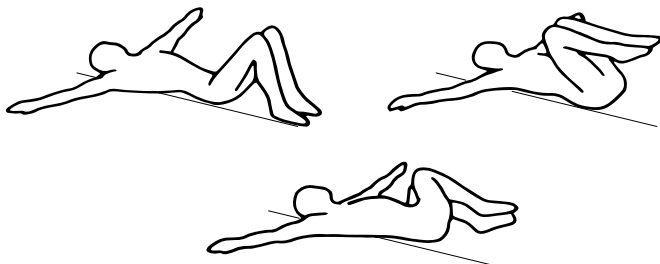


## BOCA ARRIBA

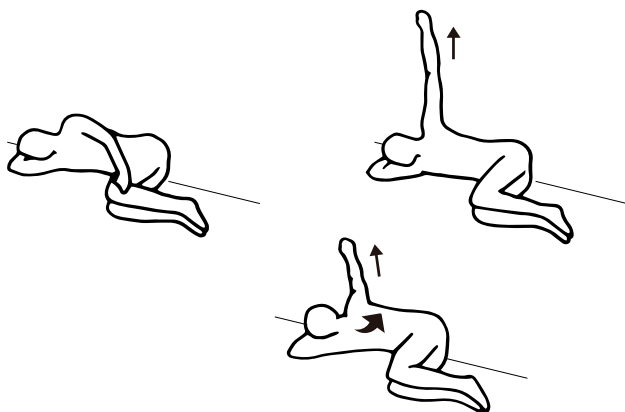
1. De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo. Inspirando, se levantan los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, después se vuelven a la posición de partida, pasándolos por los lados, y espirando.



2. De espaldas, las rodillas dobladas, las manos bajo la nuca, inspirando se aprietan los codos contra el suelo, después se relaja la presión, espirando.

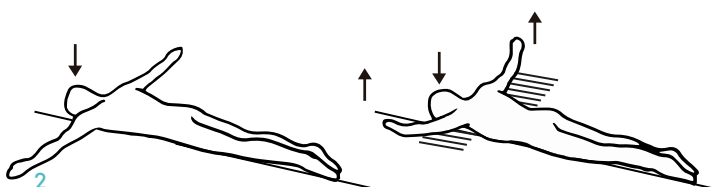


3. De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros. Aproximar las rodillas hacia el pecho, situarlas hacia un lado, lo más cerca posible del brazo extendido y acercarlas otra vez al pecho, después ejecutar el mismo movimiento hacia el otro lado.



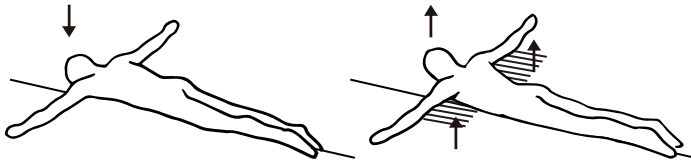
## DE LADO

4. Acostado de lado derecho, con las rodillas dobladas, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, la espalda recta. Levantar el brazo izquierdo verticalmente, inspirando; girar el busto hacia atrás, hasta que la mano izquierda toque el suelo; después volver a la posición de partida, espirando. Repetir el mismo ejercicio acostado de lado izquierdo.

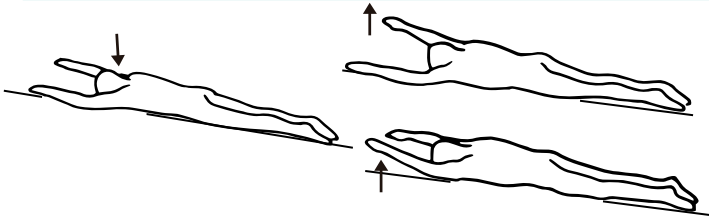


## BOCA ABAJO

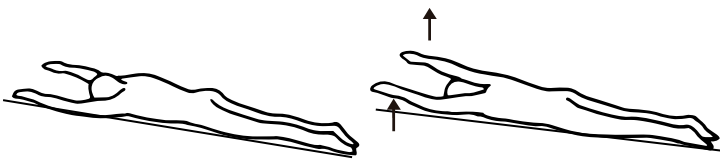
5. Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros, la frente apoyada sobre el suelo. Levantar los brazos extendidos (sin mover la cabeza).



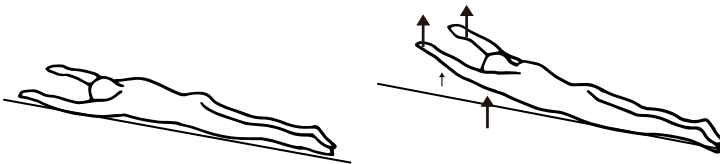
6. Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros, la frente sobre el suelo. Levantar la cabeza, los brazos y la parte alta del busto.



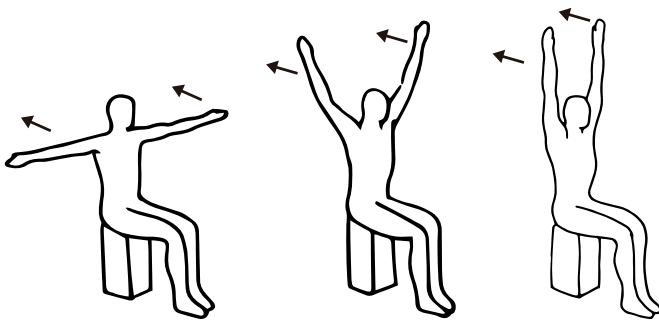
7. Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, la frente sobre el suelo. Levantar alternativamente los brazos, sin mover la cabeza. Levantar alternativamente los brazos, sin mover la cabeza.



8. Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, la frente sobre el suelo. Levantar los dos brazos simultáneamente, sin mover la cabeza.

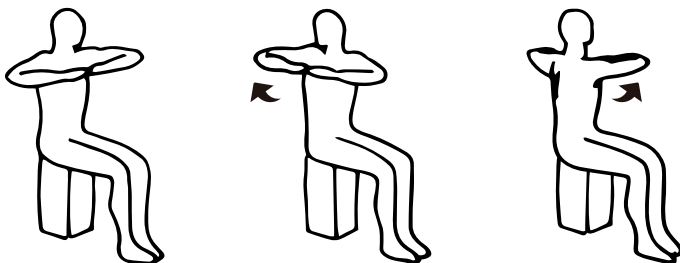


9. Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante. Levantar ligeramente los brazos, la cabeza y la parte alta del busto.

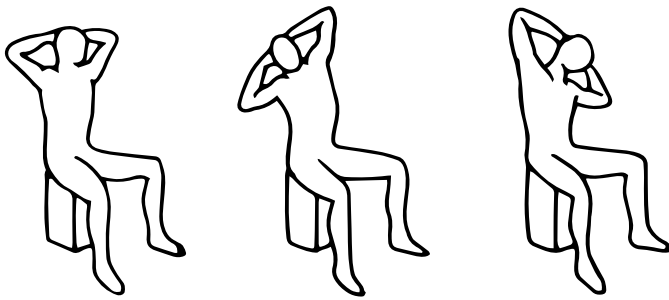


### SENTADO EN UN TABURETE

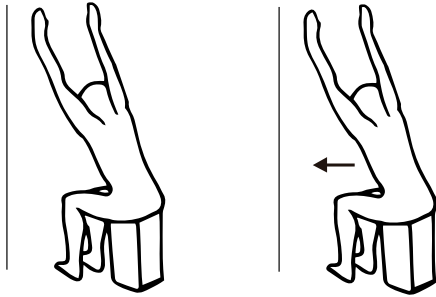
10. Sentado en un taburete, las piernas verticales, los pies dirigidos hacia adelante, la espalda recta. Levantar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, desplazar los brazos extendidos hacia atrás tres veces consecutivos; repetir la misma maniobra con los brazos a 45° por encima de la cabeza, después en vertical.



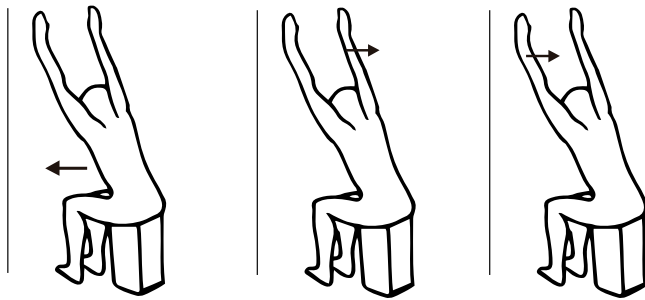
11. Sentado en un taburete, los brazos levantados lateralmente a la altura de los hombros, los codos doblados de modo que los pulgares de ambas manos se toquen. Girar el busto hacia un lado, desplazando el codo hacia tras, sin que las manos pierdan contacto entre sí.



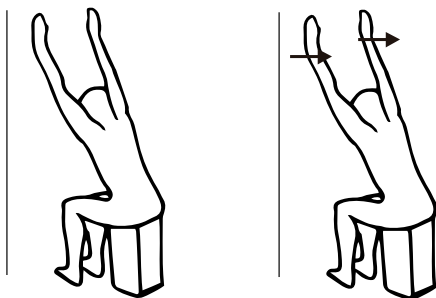
12. Sentado en un taburete, las manos juntas detrás de la cabeza, los pies separados unos 50 cm. Inclinar el busto lateralmente a la derecha, después a la izquierda.



13. Sentado en un taburete, delante de una pared. Los pies tocan el muro, los brazos extendidos por encima de la cabeza, en prolongación del cuerpo, las manos apoyadas contra la pared. Efectuar pequeños balanceados con el busto (intentar tocar el muro con el pecho).



14. Sentado en un taburete, delante de la pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra la pared. Echar el pecho hacia delante, después, y conservando siempre esta misma posición, despegar alternativamente los brazos extendidos de la pared.



15. Sentado taburete, delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra el muro. Echar el pecho hacia delante, después, conservando siempre esta posición, despegar simultáneamente ambos brazos extendidos en la pared

**No ignore el dolor: Usted no debería sentir dolor durante un ejercicio. Hable con su médico o fisioterapeuta si tiene cualquier dolor durante el ejercicio.**

