



ORQUESTA FILARMÓNICA
DE BOGOTÁ



Ejercicios para hernia discal¹:

Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y la planta de los pies sobre el piso. Haga que su ombligo se mueva hacia adentro y empuje la parte baja de su espalda hacia el piso, haciéndola plana. Mantenga esta posición durante 15 segundos, después relájese. Repita 5 a 10 veces

Puente lateral: Acuéstese de costado con sus piernas, caderas y hombros formando una línea recta. Levántese apoyándose en su antebrazo de manera que el codo quede directamente debajo del hombro.

Levante las caderas del piso y mantenga el equilibrio entre su antebrazo y la parte externa del pie. Trate de sostener esta posición por 15 segundos. Después baje lentamente la cadera. Cambie de costado y repita. Trate de mantener la cadera levantada cada vez por más tiempo, hasta llegar a 1 minuto.

Estiramiento del glúteo: Acuéstese de espaldas con sus rodillas flexionadas. Apoye el tobillo de una pierna sobre la rodilla de la otra pierna. Agárrese el muslo de la pierna inferior y tire, acercando la rodilla al pecho. Sentirá un estiramiento en los glúteos y posiblemente en la parte externa de la cadera. Mantenga el músculo estirado durante 15 a 30 segundos. Repita 3 veces con cada pierna.

Súper man: Póngase en cuadrúpedo en el piso. Endurezca los músculos abdominales para que la columna quede rígida. Mientras mantiene los músculos abdominales endurecidos, levante un brazo y la pierna opuesta, estirándolos en direcciones opuestas. Sostenga esta posición por 5 segundos. Baje el brazo y la pierna lentamente y repita con el otro lado. Repita 10 veces por cada lado.

Ejercicio del “insecto muerto”: En posición boca arriba, flexione ambas piernas con las plantas sobre el suelo, con los brazos al costado del cuerpo. Contraiga los músculos abdominales y eleve una pierna algunos centímetros, manteniendo la rodilla flexionada. Sosténgala 5 segundos y bájela. Repita el ejercicio con la otra pierna. Luego, eleve el brazo sobre la cabeza, sosténgalo 5

¹ Tomado de Adult Advisor 2020.1 © 2018 Change Healthcare LLC and/or one of its subsidiaries

segundos y vuelva a la posición inicial. Repita con el otro brazo. Haga el ejercicio 5 veces con cada pierna y brazo.



Tabla lateral



Estiramiento del glúteo



Levantamiento cuadrúpedo de brazo/pierna



Ejercicio de extensión



Maniobra de retracción abdominal



Ejercicio del "insecto muerto"

