

EJERCICIOS DE COLUMNA

EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN LUMBOPÉLVICA

INCLINACIONES DEL SUELO PÉLVICO EN DECÚBITO SUPINO



Inclinaciones del suelo pélvico anterior y posterior en decúbito supino para lograr una alineación pélvica neutra y mejorar la conciencia de la inclinación pélvica

Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Tomamos aire y soltamos progresivamente a la vez que endurecemos la musculatura abdominal y aplanamos la zona lumbar haciendo fuerza contra el suelo. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 a 15 repeticiones lentas.
- 2 a 3 series.

Objetivos:

- Mejorar el control y la conciencia lumbopélvica.
- Activar los músculos del CORE y del suelo pélvico.
- Favorecer la estabilidad lumbar y la correcta alineación postural.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO GATO-CAMELLO



Flexión y extensión lumbar prona en posición cuadrúpeda para lograr una alineación pélvica neutra y mejorar la conciencia de la inclinación pélvica.

Posición cuadrúpeda. Tronco y cuello alineados. Realizamos extensión del cuello y arqueamiento de la columna hacia abajo. Mantenemos 10 segundos. A continuación, flexión anterior del cuello llevando la cabeza hacia abajo y arqueamos la espalda hacia arriba.

Realiza:

- 10 a 15 repeticiones lentas.
- 2 a 3 series.

Objetivos:

- Mejorar la movilidad y flexibilidad de la columna vertebral.
- Reducir la rigidez lumbar y dorsal.
- Favorecer la coordinación respiratoria y el control postural.

EJERCICIO DE OSCILACIÓN DE LA CINTURA PÉLVICA EN SILLA



Serie de oscilaciones de inclinación de la cintura pélvica de anterior a posterior sentado para lograr una alineación pélvica neutra y mejorar la conciencia de la inclinación pélvica.

Realiza:

- 10 a 15 repeticiones lentas.
- 2 a 3 series.

Objetivos:

- Mejorar el control y la movilidad lumbopélvica.
- Favorecer una postura sentada más activa y saludable.
- Activar suavemente los músculos profundos del CORE.

EJERCICIO DE OSCILACIÓN DE LA CINTURA PÉLVICA DE PIE



Oscilaciones de inclinación de la cintura pélvica de anterior a posterior de pie para lograr una alineación neutra y conciencia de la inclinación pélvica.

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Inhala y lleva la pelvis suavemente hacia adelante, generando una ligera extensión lumbar. Exhala y bascula la pelvis hacia atrás, activando la zona abdominal. Mantén el tronco relajado y realiza el movimiento de forma lenta y fluida, evitando tensiones innecesarias.

Realiza:

- 10 a 15 repeticiones lentas.
- 2 a 3 series.

Objetivos:

- Mejorar la movilidad y el control de la pelvis.
- Activar el CORE y los músculos estabilizadores lumbares.
- Favorecer una postura corporal equilibrada y prevenir molestias lumbares.

EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN DEL CORE

Para mejorar la estabilización del core, la intervención clave es el reclutamiento de músculos como el transverso del abdomen, el multifido, el diafragma y los músculos del suelo pélvico. Estos músculos son esenciales para estabilizar el abdomen y la columna lumbar, lo que a su vez facilita los movimientos de las extremidades y la propia columna.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA EN CUADRUPEDIA



Posición cuadrúpeda. Espalda recta y cuello alineado. Cogemos aire y lo soltamos a medida que elevamos un brazo de un lado y la pierna del lado contrario. Mantenemos postura 5 segundos. Retorno a postura inicial y repetimos con el otro lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

Objetivos:

- Fortalecimiento de Core, glúteo mayor y medio, isquiotibiales y musculatura erectora de la columna.
- Mejoría coordinación y equilibrio.
- Fomenta la activación cruzada.

EJERCICIO DE PLANCHA ABDOMINAL



Colócate boca abajo apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo. Alinea el cuerpo desde la cabeza hasta los talones, evitando arquear la espalda. Activa los músculos del abdomen y los glúteos mientras mantienes el cuello relajado y la mirada hacia el suelo. Conserva la posición entre 20 y 40 segundos si eres principiante, o hasta 1 minuto si tienes más experiencia.

Realiza:

- 2-3 series.

Objetivos:

- Fortalecer el CORE y estabilizar la zona lumbopélvica.
- Mejorar la postura y el equilibrio corporal.
- Aumentar la resistencia muscular y prevenir lesiones lumbares.

EJERCICIO DE INSECTO MUERTO



Acuéstate boca arriba con las piernas levantadas y las rodillas flexionadas a 90 grados y los brazos extendidos hacia el techo. Inhala mientras mantienes la zona lumbar pegada al suelo. Exhala y extiende lentamente una pierna hacia el suelo y el brazo contrario hacia atrás, asegurándote de que la espalda no pierda contacto con el suelo. Regresa a la posición inicial y repite el movimiento alternando el otro lado.

Realiza:

- 10 a 12 repeticiones por lado.
- 2-3 series.

Objetivos:

- Fortalecer los músculos profundos del CORE.
- Mejorar el control lumbopélvico y la estabilidad de la pelvis.
- Incrementar la coordinación y la conciencia corporal.

EJERCICIO DE PLANCHA LATERAL



Acuéstate de lado con las piernas extendidas y los pies juntos. Apoya el antebrazo del lado inferior en el suelo, asegurándote de que el codo quede alineado con el hombro. Eleva la cadera hasta formar una línea recta desde los pies hasta los hombros, manteniendo el abdomen y los glúteos activados. Sostén la posición entre 20 y 40 segundos si eres principiante, o hasta 1 minuto si tienes más experiencia. Luego, cambia de lado y repite el ejercicio.

Realiza:

- 2 a 3 series por cada lado.

Objetivos:

- Fortalecer los oblicuos y el CORE lateral.
- Mejorar la estabilidad de la cadera y columna.
- Favorecer una postura equilibrada y prevenir lesiones lumbares.

EJERCICIO DE PLANCHA ABDOMINAL CON EXTENSIÓN PIERNA



Colócate en posición de plancha apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo, manteniendo el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los talones. Activa el abdomen y los glúteos para mantener la pelvis estable. Levanta lentamente una pierna hacia atrás sin arquear la espalda, manteniendo el tronco firme. Baja la pierna de forma controlada y repite el movimiento con la otra pierna.

Realiza:

- 10 a 12 repeticiones por pierna.
- 2-3 series.

Objetivos:

- Fortalecer CORE, glúteos y zona lumbar.
- Mejorar estabilidad pélvica y control postural.
- Incrementar coordinación y resistencia muscular.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.