

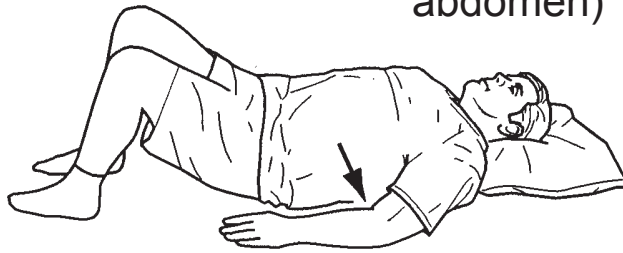
# Ejercicios para fortalecer la espalda

## Exercises to Strengthen Your Back

### □ Tighten tummy

(Transverse abdominis)

1. Relax on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and pull your tummy in.
3. Breathe and hold your tummy in for 10 seconds.
4. Relax and then repeat 10 times.



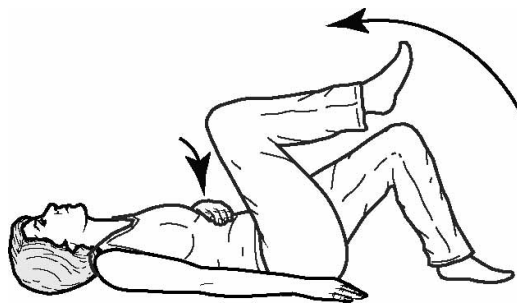
### □ Contraiga el abdomen

(el músculo transverso del abdomen)

1. Relájese sobre la espalda con las rodillas dobladas. Inhale y exhale.
2. Exhale y contraiga el abdomen.
3. Inhale y retenga el abdomen durante 10 segundos.
4. Relájese y repita 10 veces.

### □ Bent knee fall outs

1. Lie on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back. You may want to rest your hand on your tummy to remind you to keep it pulled in.
3. Keep breathing, but keep your tummy tight and lift one leg with your knee bent, so your knee is facing the ceiling.
4. Lift the other leg slowly to the same position and hold for 5 to 10 seconds.
5. Then lower one foot to the floor and then the other.
6. Relax and repeat 10 times.

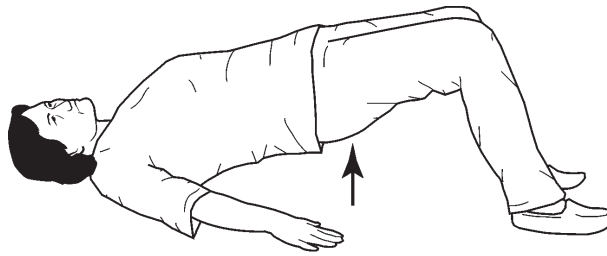


### □ Rodillas dobladas y hacia afuera

1. Recuéstese sobre la espalda con las rodillas dobladas. Inhale y exhale.
2. Exhale y contraiga el estómago para apoyar la espalda. Puede resultarle útil apoyar la mano sobre el abdomen para recordar que debe mantenerlo contraído.
3. Siga respirando, pero mantenga el estómago contraído y levante una pierna con la rodilla doblada para que quede orientada hacia el techo.
4. Levante lentamente la otra pierna hasta la misma posición y manténgala así durante 5 a 10 segundos.
5. Luego, baje primero un pie hasta apoyarlo en el piso y después el otro.
6. Relájese y repita 10 veces.

## □ Bridging

1. Lie on your back with your knees bent and arms at your sides. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back.
3. Keep breathing and keep your tummy tight and lift your buttocks off of the floor.
4. Hold and then lower your buttocks to the floor.
5. Repeat 10 times.

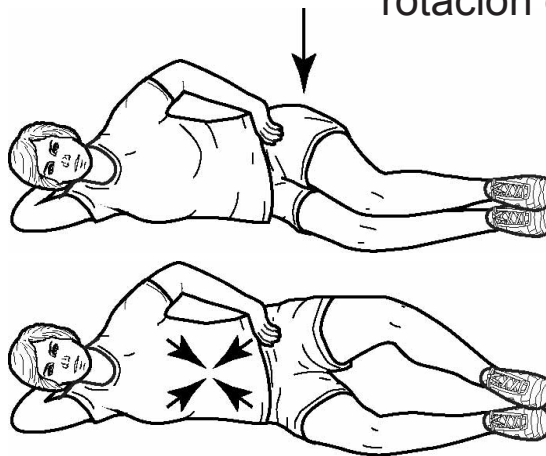


## □ Puente

1. Recuéstese sobre la espalda con las rodillas dobladas y los brazos a los costados. Inhale y exhale.
2. Exhale y contraiga el estómago para apoyar la espalda.
3. Siga respirando, mantenga el abdomen contraído y levante los glúteos hasta separarlos del piso.
4. Mantenga la posición y luego baje los glúteos hasta el piso.
5. Repita 10 veces.

## □ Side clam (Hip abduction and external rotation on side)

1. Lie on your side with your hips, knees, and feet straight over each other, and your knees bent 45 to 60 degrees. Support your head with your arm.
2. Pull in your tummy and straighten your spine while you keep your breathing relaxed.
3. Keep your feet touching and slowly lift the top knee towards the ceiling. Do not let your hips roll back.
4. Hold for 5 to 10 seconds and then lower the leg.
5. Repeat 10 times. Then roll to the other side, and do this exercise again.

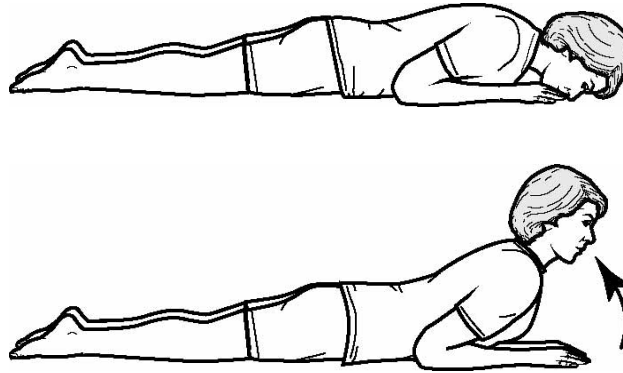


## □ "Almeja" de lado (abducción de cadera y rotación externa de costado)

1. Recuéstese de costado con las caderas, las rodillas y los pies directamente uno sobre otro, y las rodillas dobladas entre 45 a 60 grados. Apoye la cabeza en su brazo.
2. Contraiga el abdomen y enderece la columna, mientras respira relajadamente.
3. Mantenga los pies en contacto y eleve lentamente la rodilla superior hacia el techo. No permita que las caderas se muevan hacia atrás.
4. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos y luego baje la pierna.
5. Repita 10 veces. Gire hasta el otro costado y repita el ejercicio.

## □ Elbow press up (Lumbar extension)

1. Lie face down with your legs out straight behind you. Your arms should be at your sides with your elbows bent and your hands by your face.
2. Push up to your elbows, but keep your hips on the floor.
3. Hold and then lower back down.
4. Repeat 10 times.



## □ Flexión apoyándose en los codos (extensión lumbar)

1. Recuéstese con el rostro hacia abajo y las piernas estiradas rectas hacia atrás. Sus brazos deben estar a los costados con los codos doblados y las manos junto al rostro.
2. Presione y suba hasta apoyarse en los codos, pero mantenga las caderas sobre el piso.
3. Mantenga la posición y vuelva a bajar.
4. Repita 10 veces.

## □ Wall slide (Quarter squat)

1. Stand with your back against the wall and your feet shoulder width apart.
2. Slide down the wall until your knees are bent 30 to 45 degrees. Do not bend your knee deep enough to cause pain.
3. Hold for 5 to 10 seconds and then straighten your knees to push you back up.
4. Relax and then repeat 10 times.



## □ Sentadillas contra la pared (cuarto de sentadillas)

1. Párese con la espalda contra la pared y los pies separados el ancho de los hombros.
2. Deslícese hacia abajo por la pared hasta flexionar las rodillas de 30 a 45 grados. No flexione las rodillas al punto de sentir dolor.
3. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos y luego enderece las rodillas para incorporarse.
4. Relájese y repita 10 veces.

© 2013 - June 14, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.