



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

# **FORTALECIMIENTO DE LA ESPALDA: EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO**

En colaboración con





**Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales**

## **Los objetivos de los estiramientos son los siguientes:**

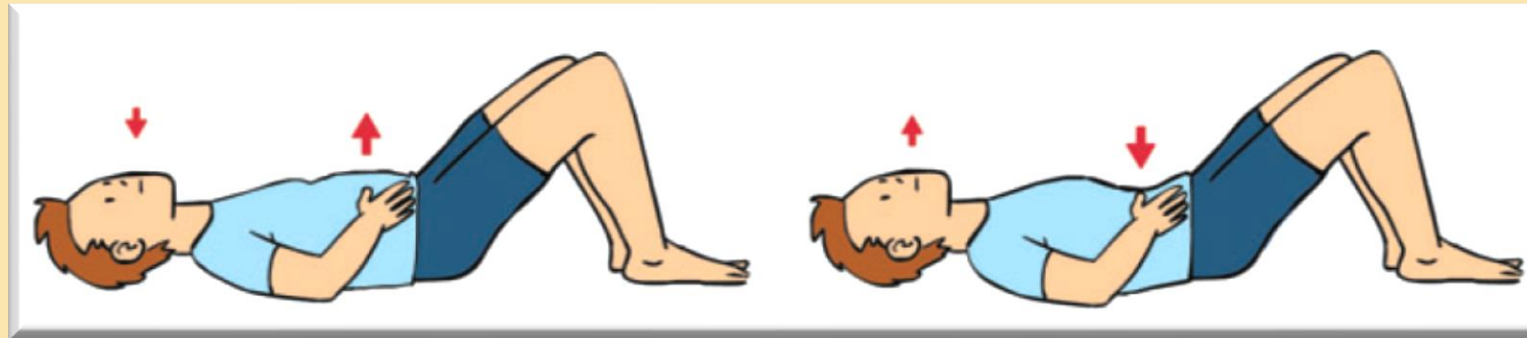
- Fortalecer los músculos.
- Relajar y preparar la musculatura ante trabajos estáticos.
- Disminuir el estrés y la tensión.
- Prevenir lesiones musculares.
- Aliviar el dolor y
- mejorar la flexibilidad.



Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

# Respiración abdomino-diafragmática

**Coge aire por la nariz, hinchando la tripa y suéltalo por la nariz de forma lenta y progresiva.**



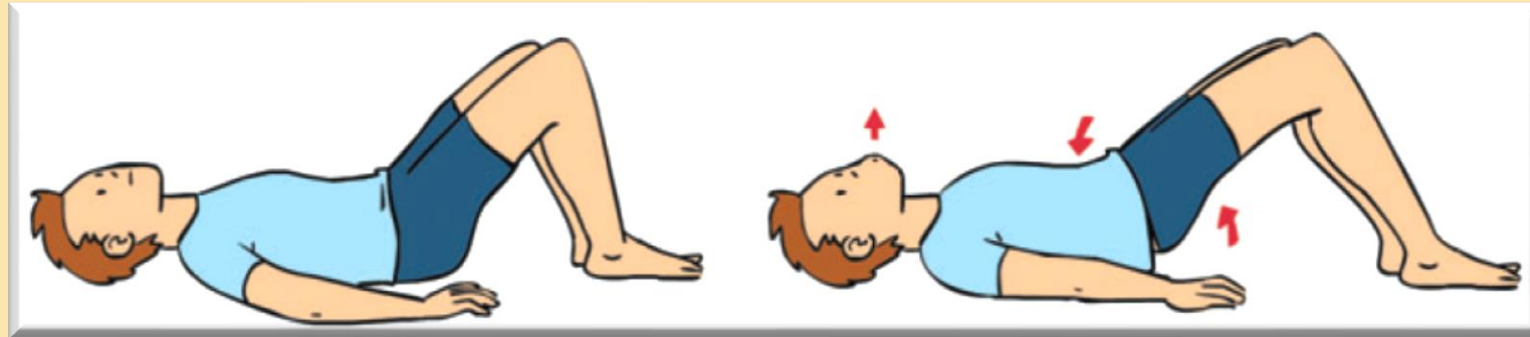
Realiza 3 series de 15 repeticiones cada una



Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

## Báscula pélvica en supino

**Coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca, intentando pegar la zona lumbar al suelo. Para ello, contrae el abdomen (metiendo el ombligo) y los glúteos, y elévalos del suelo.**



Realiza 15 repeticiones



Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

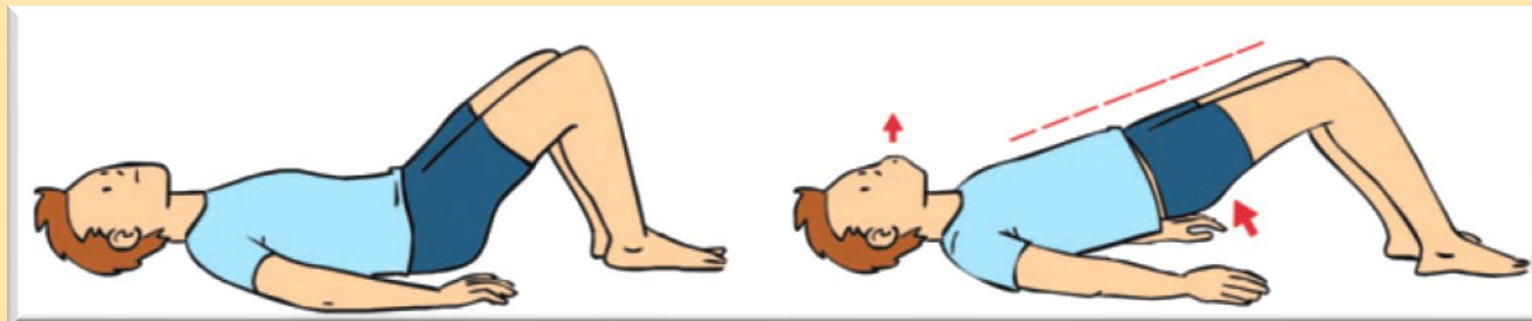
## Puente

**Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca.**

**Eleva la pelvis extendiendo ambas caderas hasta conseguir alinear los muslos con el tronco (sin contraer glúteos).**

**Mantén esta postura durante 5 segundos.**

**Vuelve a la posición inicial, pegando progresivamente, vertebra a vertebra, la columna al suelo.**



Puedes añadir una modificación al ejercicio, consistente en levantar una pierna en extensión completa de rodilla.

En colaboración con





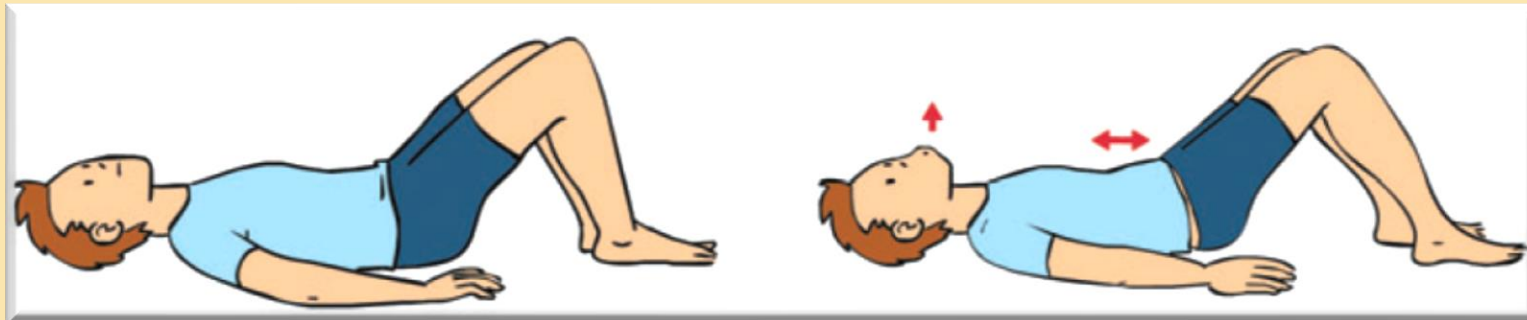
Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

## Abdominales (isométricos)

**Coge aire por la nariz y expúlsalo lentamente por la boca.**

**Sin levantar la cabeza del suelo, realiza el gesto de abdominal básico (contracción abdominal juntando pelvis y ombligo).**

**Mantén la espalda pegada al suelo en todo momento.**

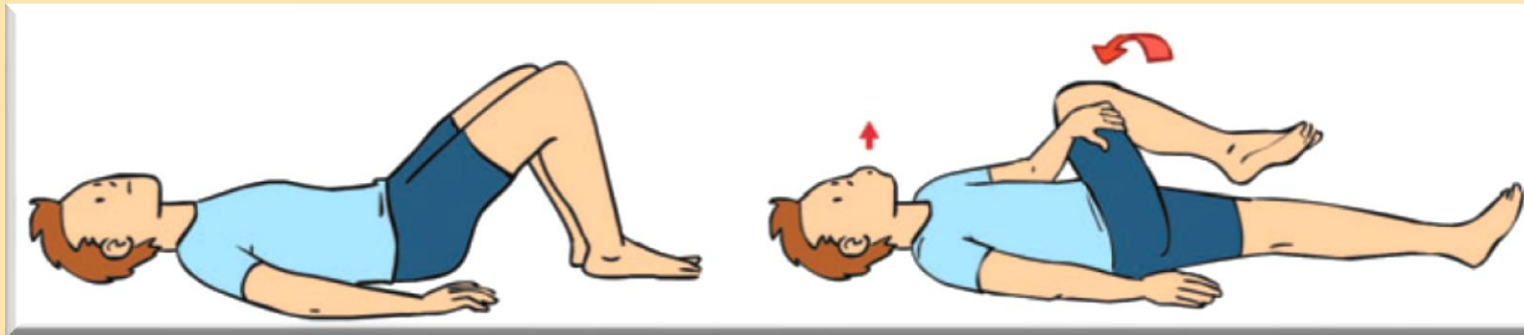




Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

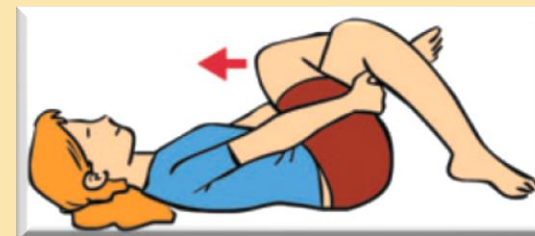
## Estiramiento del piramidal o piriforme

**Desde la posición básica, coge aire por la nariz y suéltalo por la boca llevando la rodilla flexionada hacia el hombro contrario con ayuda de la mano de dicho lado. Mientras, la otra pierna permanecerá estirada (piramidal).**



Mantén esta postura 5 segundos y baja la pierna levantada lentamente.

**Para un máximo estiramiento, una vez lograda la postura anterior, aproxima el muslo de la pierna apoyada al pecho, cogiéndolo con las manos y con los dedos entrecruzados.**



En colaboración con  
 **FREMAM**



Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

## Estiramiento ciático

**Desde la posición de sentado en el suelo con una pierna estirada, flexiona la otra y abrázala. El ejercicio consiste en bajar la punta del pie estirado y el cuerpo a la vez, para a continuación, efectuar el movimiento contrario, subiendo la punta del pie y el cuerpo.**



Realiza 10 repeticiones con cada pierna

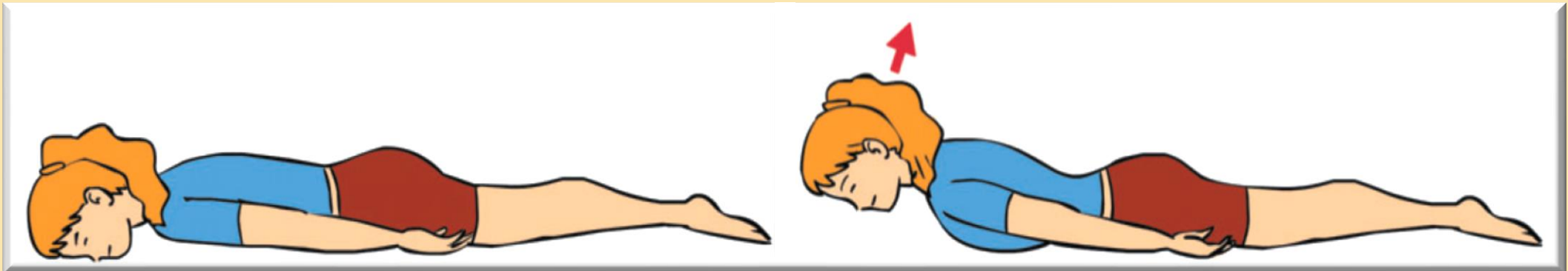




Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

## Extensión del tronco en prono

**Coge aire por la nariz y échalo por la boca mientras realizas una extensión del tronco en bloque desde la cintura, hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores (pegando la pelvis al suelo).**



Mantén la cabeza alineada con el tronco y realiza 3 series de 15 repeticiones cada una



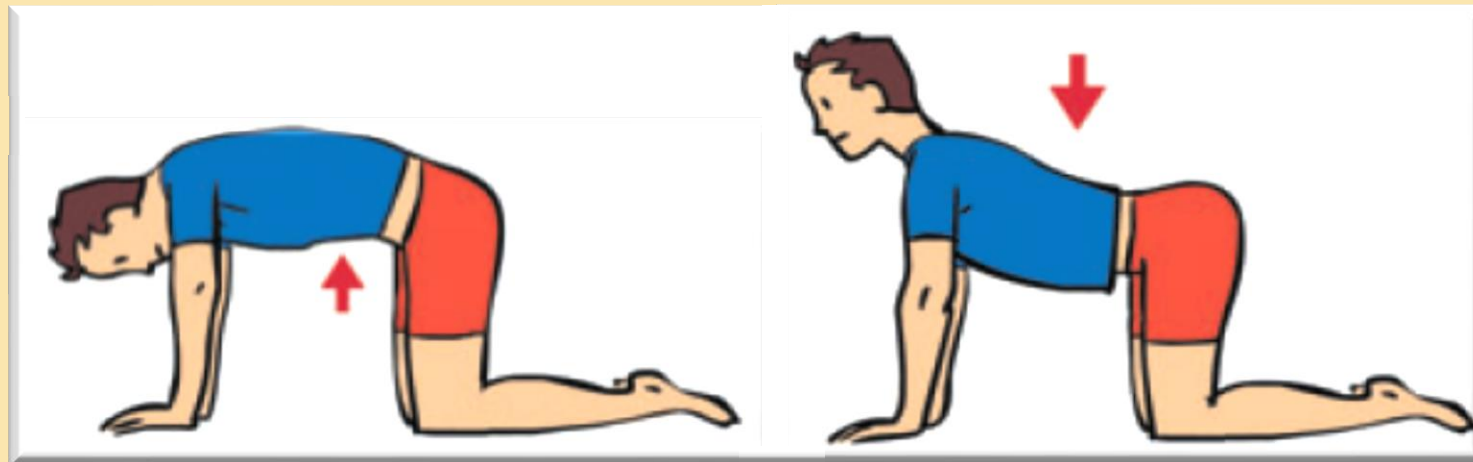
Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

## Flexibilización (lomo-gato-perro)

**En posición cuadrúpeda – apoyando manos y rodillas en el suelo – coge aire por la nariz.**

**Arquea la espalda hacia arriba metiendo la tripa y la cabeza (lomo gato), flexionando el cuello.**

**Posteriormente, dobla la espalda hacia abajo, sacando la tripa (lomo perro) extendiendo cuello.**



Mantén la posición durante 5 segundos,  
Haz 15 repeticiones.

En colaboración con

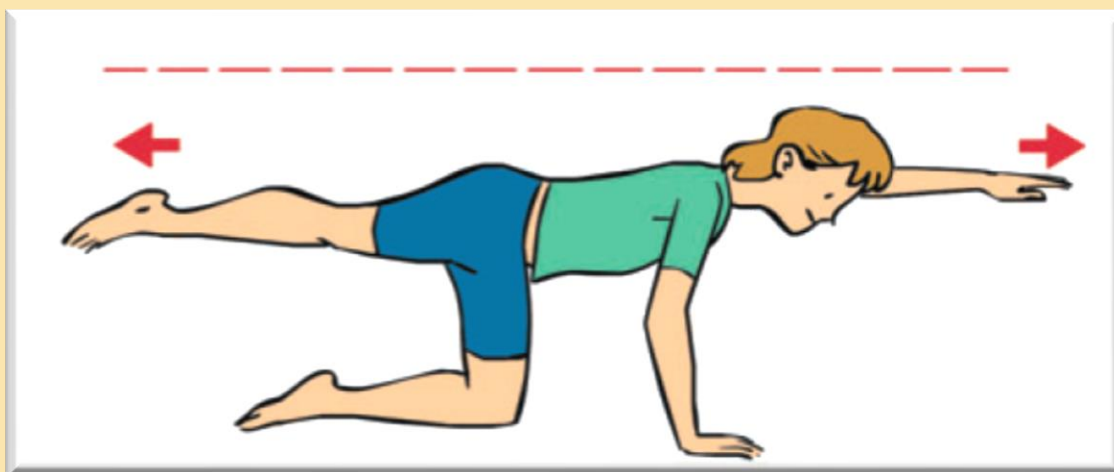




Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

## Elevación brazo-pierna simultánea

**Coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca levantando un brazo y la pierna contraria, de forma que queden ambos miembros alineados con la espalda (horizontal).**

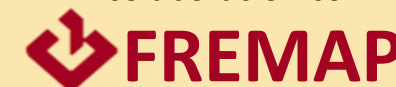


Mantén la posición durante 3 segundos y vuelve a la situación inicial.

Realiza el mismo ejercicio pero con la pierna y el brazo contrarios.

Realiza 15 repeticiones.

En colaboración con

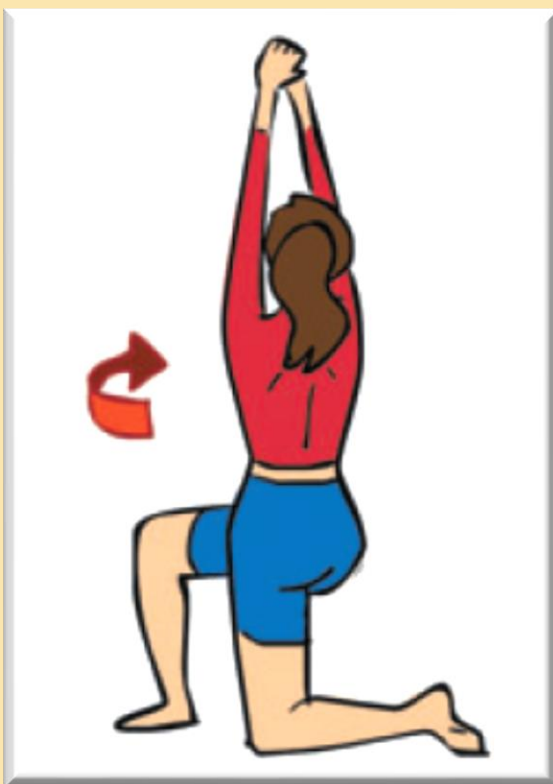




**Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales**

## **Estiramiento psoas ilíaco**

**Adelanta una pierna en flexión y pon la otra detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada.**



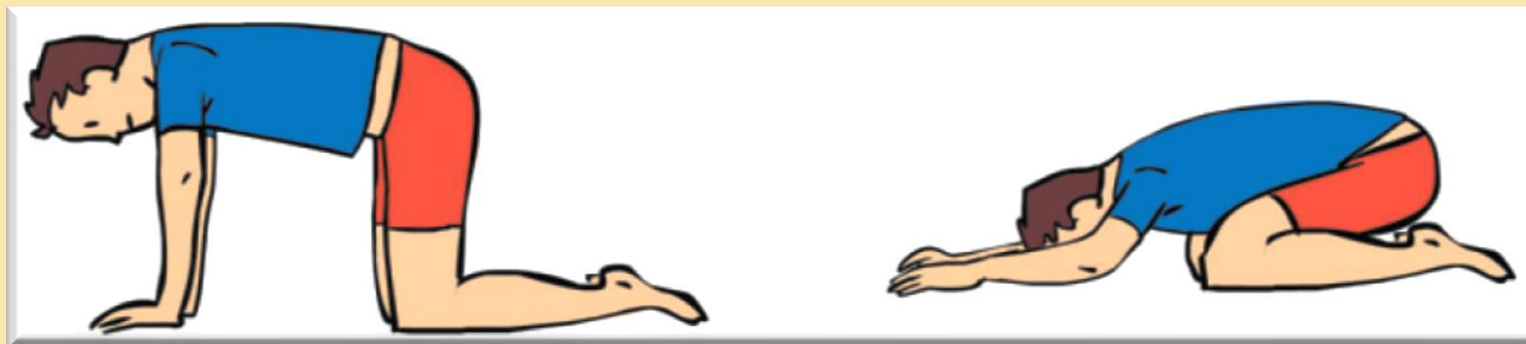
**Lleva el cuerpo (pubis) hacia delante y procura el máximo estiramiento mediante la elevación de los brazos y una rotación contraria al lado de la pierna a estirar.**



Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales

## Estiramiento lumbosacro en suelo

**Una vez adoptada la posición cuadrúpeda, coge aire por la nariz y suéltalo por la boca, doblando las rodillas y las caderas hasta sentarte sobre los talones, con el cuello flexionado a su vez. Desliza las manos hacia delante al finalizar el movimiento.**



Mantén esta postura durante 3 segundos con 15 repeticiones.



**Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales**

## **Para una salud integral de la espalda**

**La salud de la espalda no puede considerarse de forma aislada al resto del organismo.**

- **Una alimentación saludable**
- **El ejercicio físico realizado de forma regular y a una intensidad moderada**
- **El control del estrés**
- **Evitar las sustancias adictivas**
- **Tiempo de recuperación y descanso adecuado**

**Contribuyen de forma muy importante a mantener una espalda sana y a una mejor salud general.**