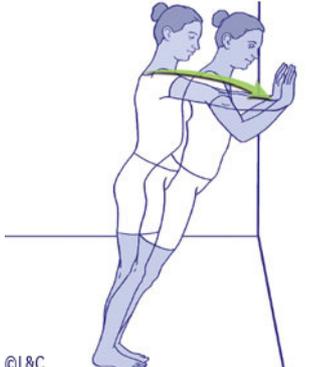


movimiento 1 Flexión de cadera	movimiento 2 Fortalecimiento de los abdominales	movimiento 3 Abdominales en posición sentada	movimiento 4 Flexiones en la pared
<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aliviar las tensiones musculares y estirar los músculos lumbares inferiores.</li> </ul> <p><i>La flexibilización de la pelvis obtenida es un factor de mayor equilibrio.</i></p> <p><b>¿Como hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acostarse sobre una cama o un sofá firme.</li> <li>Llevar una rodilla hacia el pecho con las manos y doblando los codos; la otra pierna debe mantenerse bien recta.</li> <li>Para volver a la posición inicial, sencillamente desdoblar los codos.</li> </ul>	<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer los músculos abdominales.</li> <li>Garantizar una mejor estática raquídea.</li> </ul> <p><b>¿Como hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acostarse sobre una cama o un sofá firme.</li> <li>Doblar los muslos a 90°.</li> <li>Colocar las manos en la parte interna de las rodillas y empujar las dos rodillas hacia fuera mientras los muslos oponen resistencia.</li> </ul>	<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece conjuntamente los abdominales y los músculos de la espalda.</li> <li>Garantizar el envainado del cuerpo.</li> </ul> <p><b>¿Como hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentarse frente a una mesa.</li> <li>Subir una rodilla (y una sola) contra la parte inferior de la mesa y, al mismo tiempo, apoyar las dos manos sobre la mesa.</li> <li>A continuación, subir la otra rodilla.</li> </ul>	<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garantizar el envainado del cuerpo.</li> </ul> <p><i>La dificultad de este movimiento puede evolucionar.</i></p> <p><b>¿Como hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De pie, frente a una pared, con las manos más separadas que el ancho de los hombros.</li> <li>Flexionar los codos hasta tocar la pared con la cabeza.</li> <li>A continuación, estirar los codos.</li> </ul>
<p><b>• TRUCO</b> Durante la flexión, expirar metiendo el vientre.</p>	<p><b>• TRUCO</b> Soplar en el momento en que se opone la resistencia.</p>	<p><b>• TRUCO</b> Soplar bien durante el ejercicio.</p>	<p><b>• TRUCO</b> No alejarse demasiado de la pared al principio para realizar el movimiento con el cuerpo rígido y sin ondulaciones. Ir aumentando la dificultad alejando los pies de la pared y luego utilizando un soporte más bajo (flexiones sobre una mesa, una silla o el suelo).</p>
 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>

**DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS**

**Movimientos de estiramiento:** puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

**Movimientos de fortalecimiento:** puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

**ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS**

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

**Redacción**

**Dr Françoise LAROCHE**

Traumatólogo

Centro de evaluación y de tratamiento del dolor  
Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

**Anne LAMBERT**

Masajista-Fisioterapeuta  
Hospital Cochin, París