



Ejercicio laboral: rutinas

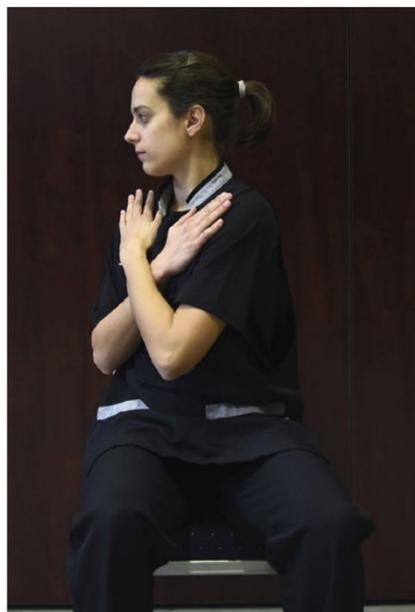
Nivel 1 – Lumbares

1

Masaje del muslo

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona lateral del muslo y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.



Rotación lumbar

(2 x 8 repeticiones por lado)

Sentado, gire la espalda hacia un lado y el otro, con suavidad y control.

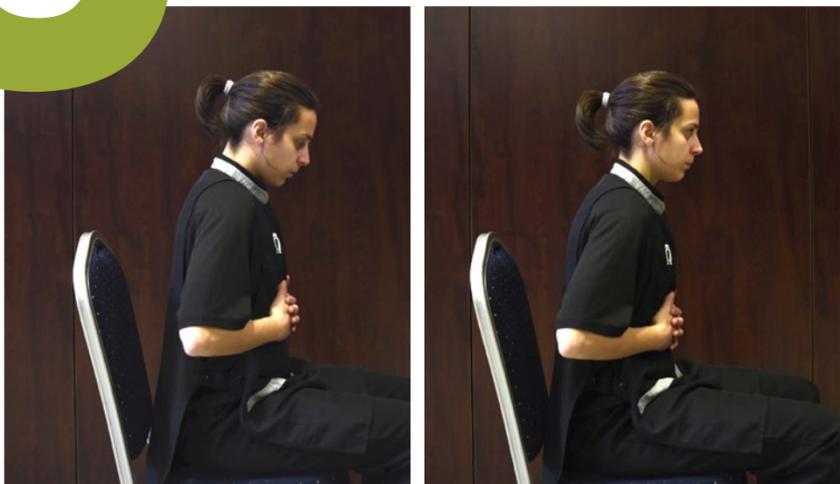
2

3

Respiración sentado

(2 x 12 repeticiones)

Siéntese con los pies separados al ancho de los hombros. Inhale mientras presiona el coxis hacia atrás. Exhale moviendo el coxis hacia delante.



Standing leg

(2 x 8 repeticiones por lado)

Apóyese en una silla y levante la pierna hacia arriba, realizando una flexión de 90°.

4

