


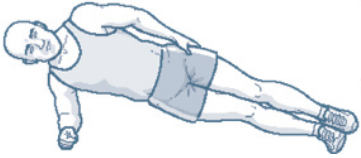



## Ejercicios de fortalecimiento de la cintura abdominal para pacientes con dolor lumbar

IMAGEN	MUSCULO EMPLEADO	Explicación	SERIES	REPETICIONES	TIEMPO
	RECTO ANTERIOR ABD.	Levantar, flexionar el tronco <b>hasta</b> borde inferior de la escápula	4	10	
	TRANSVERSO. ABDOMEN	Planchas isométricas	4		20"
	Cuadrado lumbar + musc. Paravertebrales.	Levantamiento de pierna tras plancha isométrica.	3		10/15" con cada pierna
	OBLICUOS	Plancha lateral. (izquierda y derecha)	4x2		15"
	GLUTEOS	Sobre posición de rodillas .-con extensión de muslo .-con elevación de pierna con tobillo en 90 °	3	15	

Dr. Andrés Barriga  
Gentileza de D. Fernando Gil Franco

[www.traumatologotoledo.com](http://www.traumatologotoledo.com)

3-4 días a la semana