

LUMBOPÉLVICO: ESTIRAMIENTO

1. Nos tumbamos boca arriba en una superficie dura con las rodillas flexionadas. Para estirar el lado derecho, colocamos el pie derecho sobre la rodilla izquierda.



2. Giramos la pelvis hacia la izquierda de manera que el pie derecho va cayendo hasta tocar el suelo. Durante este movimiento debemos vigilar que el hombro derecho no se desenganche del suelo.



3. Extendemos el brazo derecho en el suelo a la altura del hombro con la palma de la mano hacia arriba, esto nos ayudará a mantener el hombro bien pegado al suelo. Colocamos la mano izquierda sobre la rodilla derecha.
4. En esta posición es posible que ya sintamos algo de tensión en la zona lumbar o en la zona glútea. Realizaremos una inspiración hinchando bien el tórax y al espirar presionaremos con la mano izquierda sobre la rodilla derecha en dirección al suelo, mientras simultáneamente arrastramos el brazo derecho por el suelo intentando alejar la mano derecha del cuerpo.



5. Siempre que cogemos aire intentamos mantener la postura que hemos conseguido mientras hinchamos bien el tórax. Al soltar el aire intentamos un poco más allá en la presión de la mano izquierda y en la tensión del brazo derecho.
6. No es necesario llegar a tocar el suelo con la rodilla derecha, obtener la sensación de tensión ya es suficiente.
7. Realizamos 5 respiraciones y para acabar el ejercicio deshacemos la postura siguiendo los pasos iniciales pero de manera inversa, es decir primero relajamos el brazo derecho, después giramos la pelvis hacia la derecha y finalmente bajamos el pie derecho que esta sobre la rodilla izquierda. De esta manera volvemos a estar boca arriba con las rodillas flexionadas.