

Tabla de espalda para realizar en piscina



- Caminar hacia delante y detrás dentro del agua. 10 minutos. Primero de forma normal y luego alternando puntillas y talones al realizar la marcha.
- Espalda apoyada en el muro: báscula pélvica. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora llevamos las rodillas alternativamente hacia pecho. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora llevamos las rodillas alternativamente hacia el lado contrario. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora llevamos la pierna flexionada hacia delante y cuando se encuentre a 90º de flexión de cadera estiramos la rodilla hasta que aparezca tensión en la parte posterior de la pierna; primero una pierna y luego la otra. 5 minutos.
- Con dos tablas, con espalda apoyada, llevamos los brazos hacia detrás con la resistencia de las tablas dejando el tronco fijo. 5 minutos.
- Misma posición, pero ahora inclinamos el tronco ligeramente hacia un lado y el otro. 5 minutos.
- Mirando hacia el muro, con manos apoyadas sobre el mismo, realizamos brazo-pierna contraria alternativamente (sin llevar ni brazo ni pierna demasiado hacia detrás, es sobre todo estirarlos). 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora flexionamos la pierna hacia delante y hacia el pecho y luego ligeramente hacia detrás sin hacernos daño y sin que se curve la región lumbar.
- Con brazos apoyados en el muro, realizamos bicicleta suave.
- Misma posición, pero ahora flexionamos las dos piernas a la vez trabajando abdominales, sin dolor y de forma suave. 5 minutos.
- Con las dos tablas, con las piernas estiradas, llevamos los dos pies hacia delante y hacia detrás pasando de estar boca arriba a boca abajo y viceversa, con el único apoyo de las tablas, flexionando miembros inferiores en los movimientos sin llegar a tocar el fondo de la piscina. 5 minutos
- Misma posición, pero ahora inclinamos hacia un lado y el otro. Sin dolor y flexionando de nuevo miembros inferiores al movimiento. 5 minutos.
- Sentadillas, con un balón de fitness apoyado sobre la espalda contra el muro de la piscina, con los pies a la misma altura que nuestra cadera, flexionamos ligeramente las rodillas sin perder la posición erguida de la espalda.
- Posición de caballero: Flexionamos alternativamente las piernas dejando una flexionada delante y la otra flexionada detrás manteniendo la espalda recta y descendiendo a la vez en altura al realizar el ejercicio

Tabla de espalda para realizar en piscina

- Estiramiento de glúteo y lumbares, llevando la rodilla al pecho mantenemos la tensión 10 segundos sin dolor. 3 veces
- Estiramiento de piramidal. Misma posición que antes, pero ahora llevamos la pierna hacia el lado contrario. 3 veces.
- Estiramiento de isquiotibiales y gemelos llevando el pie al muro e intentamos estirar la pierna llevando las manos y el tronco progresivamente hacia la pared. 3 veces.
- Estiramiento de psoas iliaco. Como si fuésemos a estirar los cuádriceps, pero además de flexionar la rodilla, llevaremos ligeramente la pierna hacia detrás tensando sin dolor la zona alta del muslo y la región lumbar. 3 veces