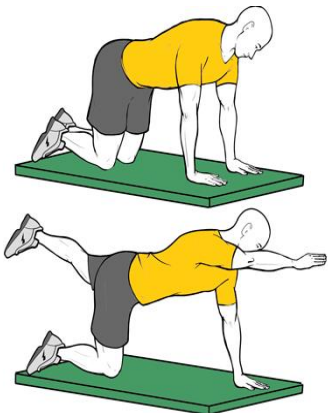


Ejercicios para aliviar el dolor lumbar y dorsal

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación alterna de brazo y pierna	4	15 por lado	1 minuto
Encogimiento de pelvis en el suelo	4	15	1 minuto
Rotación lumbar acostado	4	15	1 minuto
Bajada de pierna alternada a 90°	4	15	1 minuto

Imágenes ilustrativas de los ejercicios:

Ejercicio	Ilustración
Elevación alterna de brazo y pierna	

<p>Encogimiento de pelvis en el suelo</p>	
<p>Rotación lumbar acostado</p>	
<p>Bajada de pierna alternada a 90°</p>	

