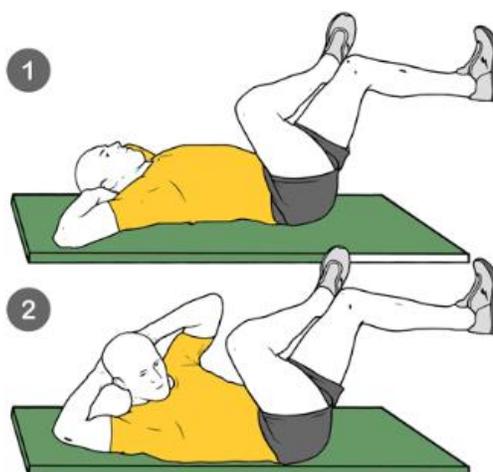


## Ejercicios para aliviar el dolor lumbar y dorsal 2

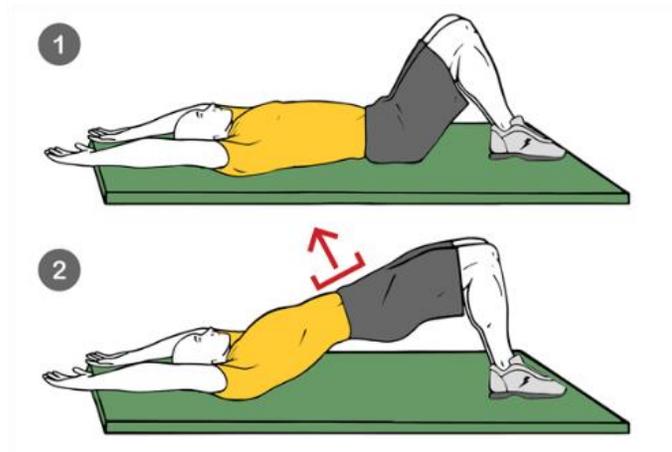
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Abdominales oblicuos	4	15	1 minuto
Puente de hombros	4	15	1 minuto
Plancha con apoyo de rodillas	4	30 segundos	1 minuto
Plancha lateral con apoyo de rodillas	4	30 segundos	1 minuto

### Imágenes ilustrativas de los ejercicios:

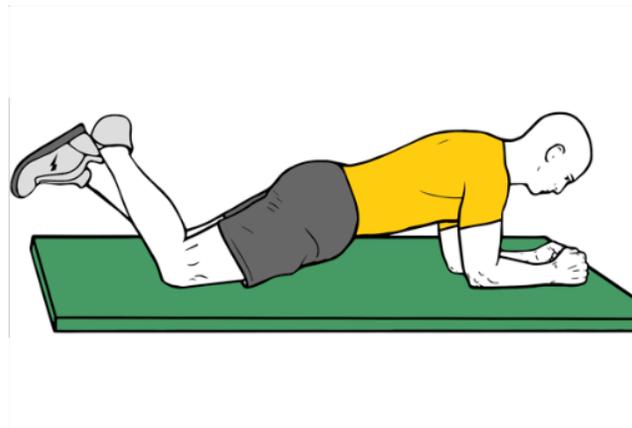
#### Abdominales oblicuos



## Puente de hombros



## Plancha con apoyo de rodillas



## Plancha lateral con apoyo de rodillas

