

# UNIDAD EDUCATIVA FISCAL VICENTE ROCAFUERTE

Grafique y ponga en práctica un mini circuito de ejercicios localizados



### Ejercicios para dolor en la parte baja de la espalda

**Estiramiento erguido del muslo**

**Gato y camello**

**Inclinación de la pelvis**

**Estiramiento de brazos y piernas**

**Rotación del tronco inferior**

**Flexión abdominal parcial**

**Estiramiento piriforme**

**Dos rodillas hacia el pecho**

Copyright © 2004 MyFitness Health Solutions, LLC. All rights reserved.