

# Escuela de Espondilitis



**Tabla ejercicios  
recomendados**



## Días Impares

---

### Ejercicios de pie

pág. 3

Ejercicio 2.- Estiramiento de gemelos

### Ejercicios sentados en una silla

pág. 3

Ejercicio 3.- Flexión y extensión cervical.

Ejercicio 4.- Inclinación lateral cervical.

Ejercicio 5.- Rotaciones de la columna cervical.

### Acostados boca arriba

pág. 5

Ejercicio 7.- Ejercicio respiratorio torácico.

Ejercicio 10.- Ejercicio de autoelongación.

Ejercicio 13.- Flexión con aproximación de cadera.

Ejercicio 16.- Flexibilización lumbar.

### Semisentados

pág. 7

Ejercicio 18.- Arqueamiento anterior del tronco.

### De rodillas

pág. 7

Ejercicio 20.- Ejercicio en posición de plegaria mahometana.

### Acostados boca abajo

pág. 8

Ejercicio 24.- Aproximación de escápulas.

Ejercicio 28.- Estiramiento de músculos pectorales y trabajo de los erectores de columna

## Días pares

---

### Ejercicios sentados en una silla

pág. 11

Ejercicio 3.- Flexión y extensión cervical.

Ejercicio 4.- Inclinación lateral cervical.

Ejercicio 5.- Rotaciones de la columna cervical.

Ejercicio 6.- Estiramiento lateral del tronco.

### Acostados boca arriba

pág. 13

Ejercicio 9.- Ejercicio de circunducción de hombros.

Ejercicio 12.- Flexión de cadera.

Ejercicio 14.- Rotación de cintura pelviana con pierna extendida.

### Acostados de lado

pág. 14

Ejercicio 17.- Aproximación y extensión de brazo.

### Sentados en el suelo

pág. 15

Ejercicio 19.- Ejercicio de la sierra.

### De rodillas

pág. 15

Ejercicio 21.- Lomo de gato.

### Acostados boca abajo

pág. 16

Ejercicio 27.- Ejercicio del nadador.



## Tabla de ejercicios: días impares

Ejercicios a realizar en los días impares del mes

Total del ejercicios: 12



**se**

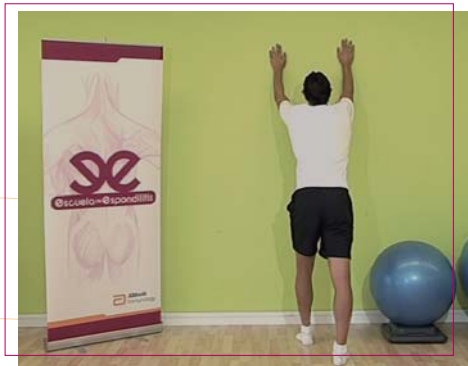
escuela de espondilitis



## De pie mirando a la pared



Ejercicio 2. Estiramiento de gemelos.



## Sentado en una silla



Ejercicio 3.- Flexión y extensión cervical.



#### **Ejercicio 4.- Inclinación lateral cervical.**



#### **Ejercicio 5.- Rotaciones de la columna cervical.**



# Acostados boca arriba



**Ejercicio 7.- Ejercicio respiratorio torácico.**



**Ejercicio 10.- Ejercicio de autoelongación.**



### Ejercicio 13.- Flexión con aproximación de cadera.



### Ejercicio 16.- Flexibilización lumbar.





## Semisentados



Ejercicio 18.- Arqueamiento anterior del tronco.



## De rodillas



Ejercicio 20.- Ejercicio en posición de plegaria mahometana.



# Acostado boca abajo



**Ejercicio 24.- Aproximación de escápulas.**



**Ejercicio 28.- Estiramiento de músculos pectorales y trabajo de los erectores de columna.**





## Tabla de ejercicios: días pares

Ejercicios a realizar en los días pares del mes

Total del ejercicios: 11



escuela de espondilitis



# Sentado en una silla



## Ejercicio 3.- Flexión y extensión cervical.



## Ejercicio 4.- Inclinación lateral cervical.



## Ejercicio 5.- Rotaciones de la columna cervical.



## Ejercicio 6.- Estiramiento lateral del tronco.



# Acostados boca arriba



**Ejercicio 9.- Ejercicio de circunducción de hombros.**



**Ejercicio 12.- Flexión de cadera.**



## Ejercicio 14.- Rotación de cintura pelviana con pierna extendida.



## Acostados de lado



## Ejercicio 17.- Aproximación y extensión de brazo.





# Sentados en el suelo

Ejercicio 19.- Ejercicio de la sierra.



# De rodillas

Ejercicio 21.- Lomo de gato.



# Acostados boca abajo



Ejercicio 27.- Ejercicio del nadador.





escuela de espondilitis



