

“Lista de Deportes”

No realizar: Ningún “deporte” o ejercicio que realice una extensión o rotación de columna lumbar, como por ejemplo:

- Yoga
- Golf
- Correr
- Caminar
- Andar a Caballo
- Remo
- Tenis
- Full Contact
- Step
- Alto impacto
- Futbol
- Basquet
- Voley

Si realizar: Ejercicios de flexión de columna lumbar que aumenta el diámetro (espacio) del foramen (donde salen los nervios)

- Bicicleta
- Pilates
- Spinning
- Gimnasio con Aparatos
- Stretching
- Natación (no estilo pecho, tampoco estilo mariposa)
- Aqua-Gym
- Ejercicios de Relajación muscular