

## Lista de Ejercicios para el Gimnasio

NO realizar:

- Sentadillas - Prensa
- Correr - Caminar en cinta
- Remo - Abdominales en banco inclinado
- No extensión y rotación de columna lumbar
- No carga axial en la columna

SI realizar:

- Abdominales cortos con columna apoyada y rodillas flexionadas
- Espinales: nados / alternados
- Elongación: Isquiotibiales - Glúteos - Paravertebrales-  
Aductores - Elongación general

## Ejercicios de Columna

- Abdominales cortos y oblicuos
- Espinales (nados y Alternados)
- Elongación de Isquiotibiales
- Rodillas al Pecho Juntas y Separadas