



**Mutua  
Montañesa**

*Muy fácil*



Plan General de Actividades Preventivas de la  
Seguridad Social 2023



[www.mutuamontanesa.es](http://www.mutuamontanesa.es)

▶ ▶ ▶ **Ejercicios de  
movilización y  
estiramientos  
de la columna  
vertebral**

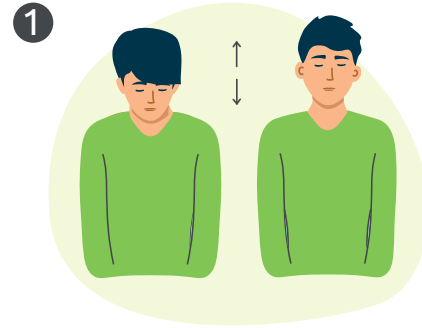


**Mutua  
Montañesa**

*Muy fácil*

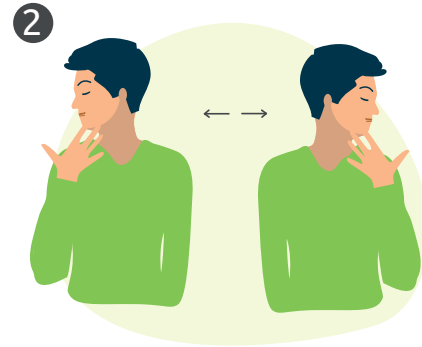
# EJERCICIOS CERVICALES:

Llevar la cabeza hacia abajo suavemente como si quisiéramos tocar el pecho. Mantener la posición unos segundos.  
**Repetir 10 veces.**



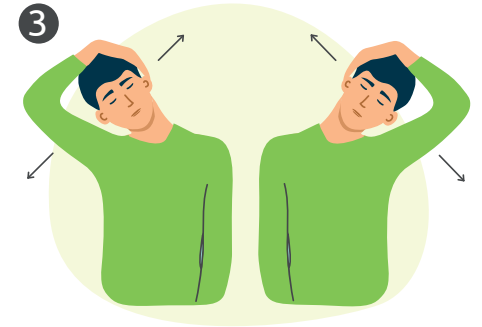
Girar la cabeza hacia la derecha en dirección al hombro derecho suavemente. Mantener la posición unos segundos.  
**Repetir 10 veces.**

Repetir el ejercicio girando la cabeza hacia la izquierda.  
**Repetir 10 veces.**

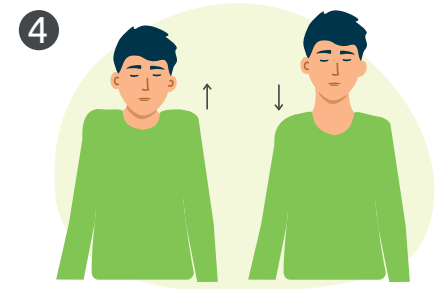


Inclinar la cabeza hacia la derecha en dirección al hombro derecho suavemente. Mantener la posición unos segundos.  
**Repetir 10 veces.**

Repetir el ejercicio girando la cabeza hacia la izquierda.  
**Repetir 10 veces.**

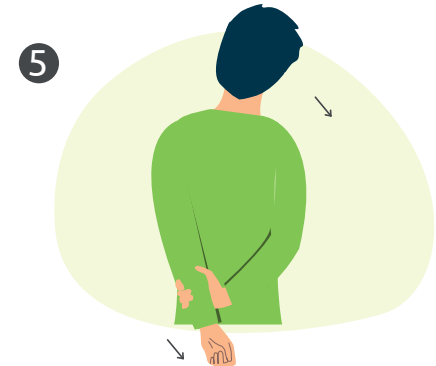


Elevar los hombros, mantener la posición unos segundos y descansar.  
**Repetir 10 veces.**



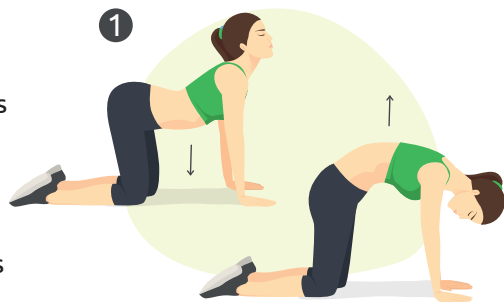
Inclinar la cabeza hacia la derecha a la vez que tiramos del brazo izquierdo hacia abajo suavemente. Mantener la posición unos segundos.  
**Repetir 5 veces.**

Repetir el ejercicio inclinando la cabeza hacia la izquierda y tirando del brazo derecho hacia abajo.  
**Repetir 5 veces.**



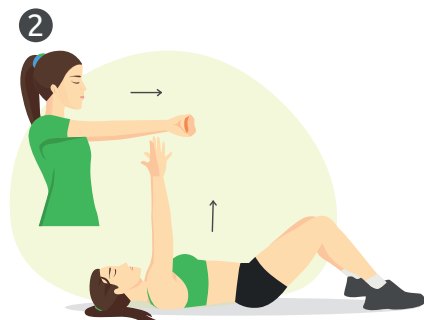
## EJERCICIOS DORSALES:

Inhalar profundamente mientras curvamos la parte baja de la espalda y levantamos la cabeza. Exhalar profundamente mientras metemos el abdomen hacia adentro y arqueamos la columna vertebral bajando la cabeza y la pelvis como si nos miráramos el ombligo. **Repetir 10 veces.**



Poner los brazos a 90°. Inhalar por la nariz y exhalar el aire mientras llevamos la punta de los dedos hacia el techo. **Repetir 10 veces.**

*Se puede realizar el ejercicio estirado o sentado en una silla.*

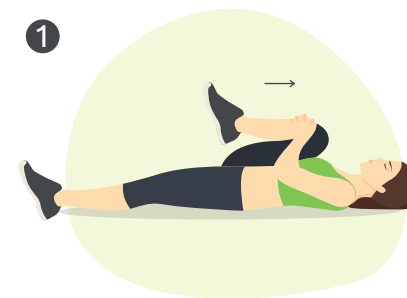


Colocar las manos apoyadas en el respaldo de una silla con los pies separados al ancho de los hombros. Doblando la cintura, mover el pecho hacia el suelo sin doblar los codos. **Repetir 10 veces.**

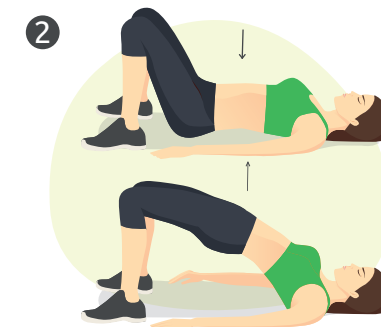


## EJERCICIOS LUMBARES:

Estirado boca arriba, llevar una pierna suavemente hacia el abdomen, mantener unos segundos y descansar. **Repetir 10 veces con cada pierna y 10 veces con las dos piernas a la vez.**



Estirado boca arriba con las rodillas flexionadas. Contraer los músculos abdominales y elevar la cadera del suelo hasta que esté en línea con las rodillas. Mantener la posición unos segundos y descansar. **Repetir 10 veces.**



En posición de rodillas, estirar los brazos hacia delante y el glúteo hacia atrás intentando reposar sobre los talones. Respirar suavemente manteniendo la posición entre 20 y 30 segundos. Volver a la posición de cuatro patas. **Repetir 3 veces.**



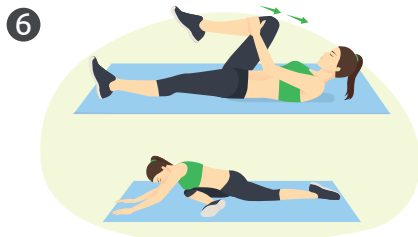
Arrodillado y sentado sobre los talones.  
Nos inclinamos hacia adelante y colocamos  
los brazos hacia atrás junto a las piernas.  
Respirar lenta y profundamente.  
**Mantener la posición durante 8 respiraciones.**



Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas  
y los pies apoyados en el suelo. Movemos las  
rodillas juntas hacia el suelo del lado derecho  
respirando fluidamente.  
**Volvemos a la posición inicial y cambiamos  
de lado para repetir el ejercicio.**



Partiendo de decúbito supino, cogemos la rodilla  
derecha con la mano derecha y el pie con la mano  
izquierda. Tiraremos lentamente de la rodilla y el  
pie hacia el pecho hasta notar el estiramiento en  
el glúteo y piramidal.



*Como nivel avanzado de este ejercicio, tenemos  
esta otra posibilidad.*

Partiendo de posición de cuadrupedia, vamos a  
estirar la pierna derecha hasta que quede  
completamente recta, mientras levantamos a la  
vez el brazo izquierdo. Ambos deben quedar  
paralelos al suelo. Volvemos a posición inicial y  
repetimos con el otro lado. **Repetimos 10 veces.**

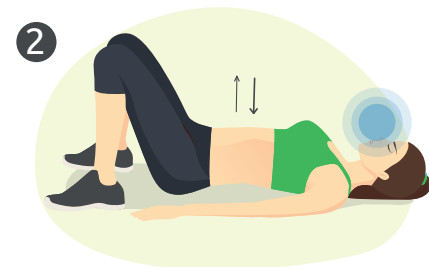


## EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

Inspirar por la nariz llevando el aire al tórax,  
soltar el aire por la boca.  
**Repetir 10 veces.**



Inspirar por la nariz llevando el aire al abdomen,  
soltar el aire por la boca.  
**Repetir 10 veces.**



Inspirar por la nariz llevando el aire al tórax  
y espirar por la boca llevando el aire al abdomen.  
**Repetir 10 veces.**

