

# Ejercicios abdominales

Aunque parezcan no intervenir directamente en la corrección de la deformación, no deben por eso ser olvidados; el escoliótico padece una deficiencia general y, por tanto, respiratoria y abdominal. Por otra parte, el estado del cinturón abdominal tiene una gran influencia sobre la estática del cuerpo y la respiración.

Uno puede legítimamente preguntarse si los músculos abdominales, emplazados sobre un cuadro óseo dismétrico, no participan directamente, en la deformación a consecuencia de su adaptación estructural y funcional, a esta posición anormal. Parece, pues, que no será inútil hacerles trabajar sobre un esqueleto colocado previamente en posición correcta por un procedimiento técnico determinado.

## Ejercicios

Podemos, por tanto, además de los ejercicios abdominales clásicos, modificar ciertos otros de manera a asegurar, en el curso de los movimientos abdominales, la colocación en corrección o hipercorrección de la columna.

Esta corrección podrá ser asegurada:

- Enderezando la curvatura dorsal.
- Actuando sobre la columna lumbar.

### Enderezando la curvatura dorsal

**Por una extensión forzada del brazo homólogo de la concavidad dorsal en los ejercicios de decúbito dorsal**

- 12)



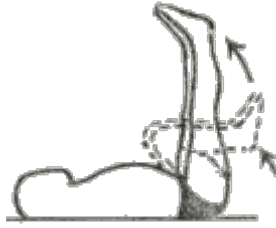
Piernas flexionadas pies apoyados en el suelo, elevación de una pierna, más o menos flexionada, inspirando.

- 13)



Piernas flexionadas pies apoyados en el suelo, flexión de ambas piernas sobre el vientre, sin despegar los glúteos, volver a la posición de partida.

- 14)



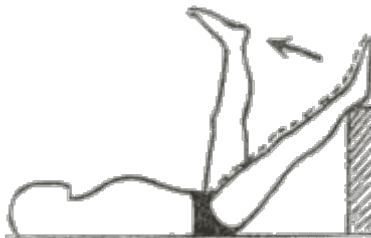
Piernas flexionadas pies apoyados en el suelo, flexión de ambas piernas simultáneamente sobre el vientre, luego extensión de ellas a la vertical.

• 15)



Piernas alzadas, llevar ambas piernas flexionadas sobre el vientre.

• 16)



Piernas alzadas, elevación alternativa de cada una de ellas, inspirando, reposarlas espirando.

• 17)



Decúbito dorsal, brazo izquierdo extendido lateralmente, brazo derecho extendido en la prolongación del cuerpo, mano cogida, rodillas replegadas sobre el vientre, torsión pélvica que lleve las rodillas hasta el suelo a la izquierda, volver a la posición de partida.

• 18)



Decúbito dorsal, brazo derecho extendido lateralmente, brazo izquierdo extendido en la prolongación del cuerpo, mano

cogida, rodillas replegadas sobre el vientre, torsión pélvica que lleve las rodillas hasta el suelo a la izquierda, volver a la posición de partida.

### Por movilización del tronco sobre las piernas

- 19)



A horcajadas sobre un banco, hacia abajo la nalga izquierda, mano izquierda apoyada sobre el hombro, brazo derecho extendido en la prolongación del tronco, ligera inclinación hacia atrás:

- Ligera flexión del tronco a la izquierda.
- Torsión del tronco a la derecha.

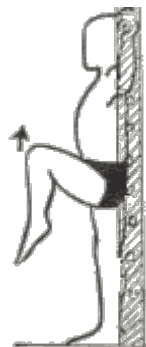
- 20)



Punteado lateral derecho: Semiarrodillado sobre la pierna izquierda, pierna derecha extendida lateralmente. Tronco recto, mano izquierda a la cadera, mano derecha elevada a la vertical, ligera inclinación del tronco a la izquierda en la prolongación de la pierna derecha.

### Por una posición disimétrica del las "manos en la espaldera, en los ejercicios en posición de pie y en suspensión"

- 21)



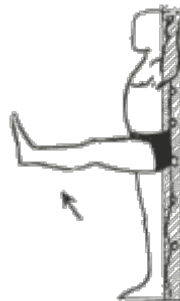
De pie, dorso a la espaldera, brazos en U, manos cogidas. Elevación de una rodilla flexionada, inspirando, reposarla, espirando.

• 22)



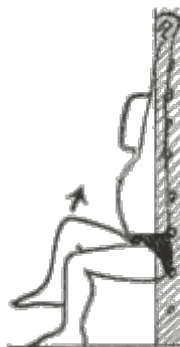
De pie, en la espaldera, brazos en U, manos cogidas. Elevación de una pierna y posterior extensión a la horizontal, flexión y retorno a la posición de partida.

• 23)



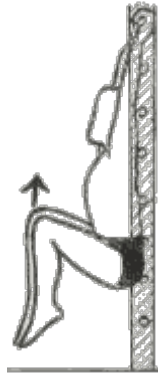
De pie, en la espaldera, brazos en U, manos cogidas. Elevación de una pierna extendida espirando, descender lentamente la pierna sin arquear los lomos.

• 24)



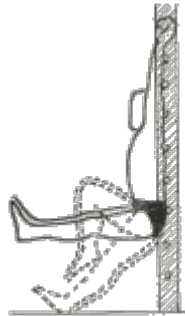
Suspensión dorsal activa en la espaldera, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo; elevar alternativamente una y otra rodilla, inspirando, reposar el pie, espirando.

• 25)



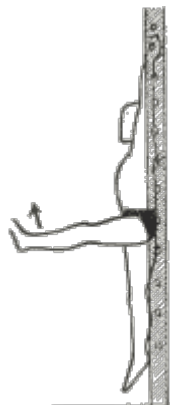
Suspensión dorsal activa en la espaldera, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo; elevar simultáneamente las dos piernas flexionadas.

- 26)



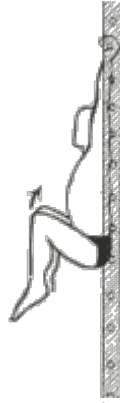
Suspensión dorsal activa en la espaldera, piernas extendidas en oblicuo hacia delante, pies en el suelo. Flexión de ambas piernas sobre el vientre, posterior extensión horizontal, flexión y reposo.

- 27)



Suspensión dorsal activa en la espaldera, piernas colgando. Elevación de una pierna extendida hasta la horizontal, flexión y descenso.

- 28)



Suspensión dorsal activa en la espaldera, piernas colgando. Flexión simultánea de ambas piernas sobre el vientre.

- 29)

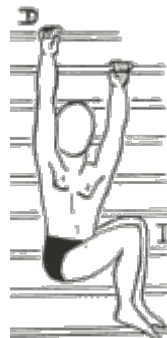


Suspensión dorsal activa en la espaldera, mano derecha cogida a un barrote más alto que la izquierda, piernas flexionadas sobre el vientre, torsión de la pelvis a la izquierda.

### Actuando sobre la columna lumbar

#### Para una escoliosis total izquierda

- 30)



Suspensión dorsal activa en la espaldera, mano derecha cogida a un barrote más alto que la izquierda, piernas flexionadas sobre el vientre, torsión de la pelvis a la izquierda.

#### Para una escoliosis dorsal derecha, lumbar izquierda

- 31)



Decúbito dorsal, brazo derecho extendido lateralmente, brazo izquierdo extendido en la prolongación del cuerpo, mano cogida, rodillas replegadas sobre el vientre, torsión pélvica que lleve las rodillas hasta el suelo a la izquierda, volver a la posición de partida.

From:

<https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:edu:deporte:columna:abdominal>

Last update: **2021/12/25 03:00**

