Ejercicios básicos de Williams

P. L. T. F. Anael Gabriela Cortés Aguillón

Contraindicado en personas que tengan una hernia aguda del disco intervertebral y suspender si se presenta dolor o molestias durante la realización del ejercicio.

1

Acostada o acostado sobre un tapete, con las rodillas dobladas, pies apoyados sobre el piso y brazos a los lados del cuerpo, siendo esta la posición inicial, se estira una pierna y se lleva los dedos hacia nosotros, para elevar la pierna hasta la altura de la rodilla contraria y regresar a la posición inicial.

2

Partiendo de la posición inicial, se van a llevar las piernas dobladas hacia el pecho con ayuda de las manos, jalando con éstas desde la parte posterior de las piernas hacia uno, para después regresar a la posición inicial.

3

Partiendo de la posición inicial, se va a llevar la pierna izquierda doblada hacia el pecho con ayuda de las manos, jalando con estas desde la parte posterior de la pierna hacia uno, para después regresar a la posición inicial.

4

Partiendo de la posición inicial, se va a llevar la pierna derecha doblada hacia el pecho con ayuda de las manos, jalando con éstas desde la parte posterior de la pierna hacia uno, para después regresar a la posición inicial.

5

Partiendo de la posición inicial, colocando las manos cruzadas sobre el pecho para después despegar la espalda del piso, haciendo una ligera abdominal.

6

Partiendo de la posición inicial, se eleva a cadera quedando en una postura inclinada y se regresa a la posición inicial.

Ejercicios indicados para aliviar el dolor de la espalda baja, se realizan diez repeticiones de cada ejercicio.

Fuente: Piñero, B. M., Friman, C. R., Walter, Proenza, O. R., & Lamarque., V. H. (2014). Una controversia en el tiempo: ejercicios de Williams y Charriere. Revista Cubana de Ortopedia y Traumatoloía, 28(2), 235-244.Fuente

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional