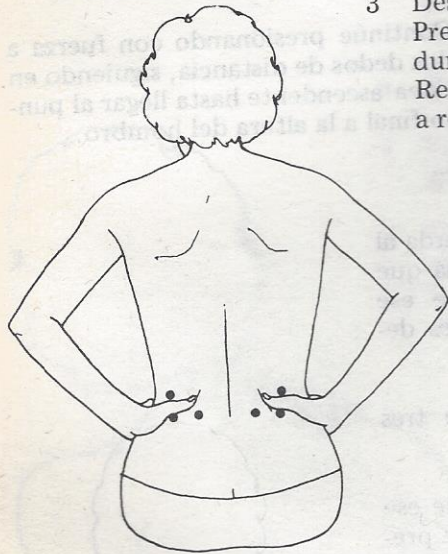


Región inferior de la espalda (cintura)

Siéntese en la silla ligeramente inclinada hacia adelante. Apoye los pulpejos de los dedos en la parte superior de los huesos coxales y extienda los pulgares hacia la columna vertebral a la altura de la cintura. Coloque cada pulgar a tres dedos de la línea central de la columna, a la altura de la cintura.

- 1 Presione con fuerza (9 kilogramos) con los pulgares durante tres segundos. Descanse.
- 2 Repita la presión fuerte. Manténgala durante tres segundos. Descanse. Vuelva a repetir la presión durante tres segundos.
- 3 Descienda dos traveses de dedo. Presione con fuerza (9 kilogramos) durante tres segundos. Descanse. Repita la presión. Descanse. Vuelva a repetir.



- 4 Corra los pulgares a tres dedos de distancia de la columna. Presione con fuerza durante tres segundos. Descanse. Repita la presión. Descanse. Vuelva a repetir.
- 5 Ascienda nuevamente hasta la línea de la cintura. Los pulgares estarán ahora aproximadamente a seis dedos de la columna. Presione con fuerza durante tres segundos y repita dos veces más el ejercicio.