

Atención

Antes de realizar los ejercicios físicos propuestos en esta guía consulta con tu médico, sobre todo si padeces de algún tipo de lesión de columna vertebral.

Durante los períodos de dolor agudo los ejercicios físicos propuestos están contraindicados (deberás realizar reposo).

Debes comenzar por realizar solamente unos pocos de los ejercicios propuestos en esta guía, para ir aumentando paulatinamente el número de los mismos conforme mejore tu forma física.

Todos los ejercicios deberán realizarse de forma lenta.

Comienza siempre por los ejercicios más sencillos y deja los de mayor dificultad para cuando tengas una forma física aceptable, sobre todo si eres mayor de 40 años.

Si notas dolor durante la realización de los ejercicios, no continúes, consulta con tu médico.

La duración global diaria de todos los ejercicios realizados no excederá de 15 minutos continuados hasta que hayas alcanzado una forma física aceptable.