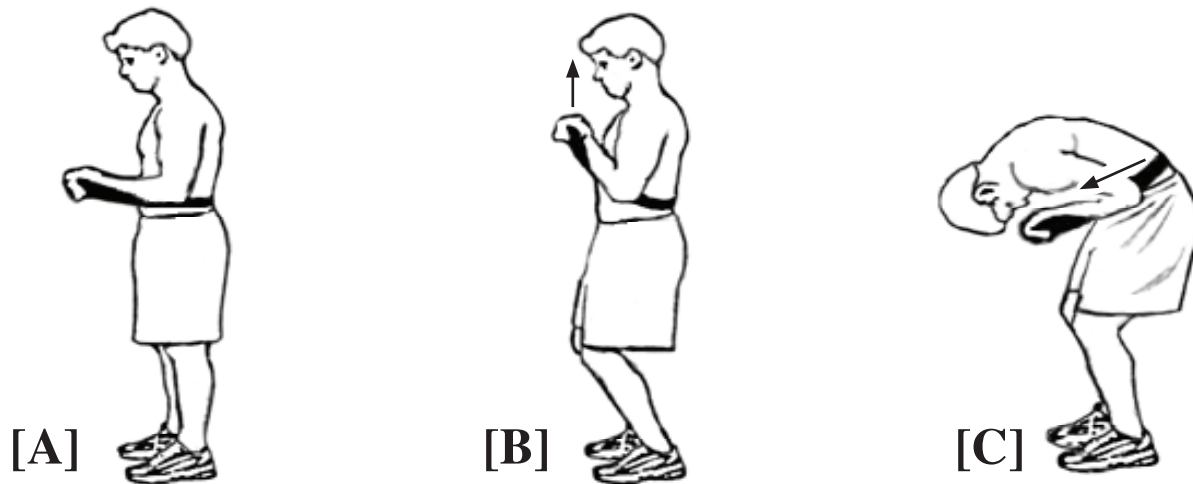


## 28 SNAG propio de la vértebra lumbar usando un cinturón-banda: Flexión

---



---

### Instrucciones

- Ponga el cinturón al nivel de la espalda recetado por su terapeuta. [A]
- Agarre el cinturón con las dos manos, las palmas hacia arriba, y póngalo entre sus brazos y el cuerpo.
- Mantenga sus codos contra su cuerpo y levante el cinturón hacia el nivel de su pera. [B]
- Usted debe sentir que la presión en la espalda se levanta sin dolor.
- Tenga sus rodillas un poquito dobladas y mantenga la presión a medida que se dobla hacia adelante. [C]
- Si este movimiento no causa dolor, repítalo el número de veces recetado por su terapeuta.

Serie \_\_\_\_\_

Repeticiones \_\_\_\_\_

Mantener \_\_\_\_\_

Frecuencia \_\_\_\_\_

---

### Comentarios

### Attention Mulligan Concept Practitioner

This patient handout is one of many Clinician DVD customers can access for free. German and English versions are also available. This handout is for patient use and can only be reproduced by the downloading clinician or affiliated facility.