

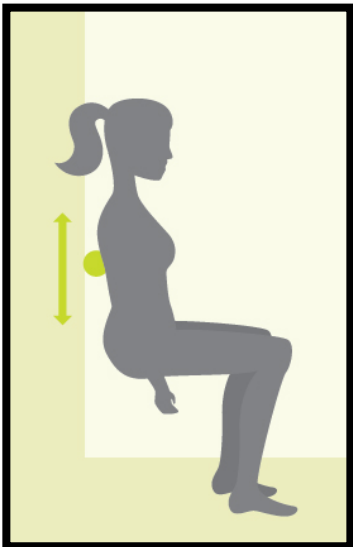
THE TENNIS BALL STRETCH !

Put two tennis balls in a clean sock. Adjust the width between them so that the balls land on the big muscle groups on either side of your spine.

Do NOT put pressure directly on the spine itself. Lie down on the tennis balls to massage your back muscles. If this is too much pressure, you can put a towel OVER the sock as well.

OR you can do this standing up with your back against the wall.

Do this for 60 - 90 seconds, remembering to breathe deeply, before rolling down to a different spot on your back muscles.



Ejercicio de estiramiento con pelotas de tenis:

Ponga dos pelotas de tenis en un calcetín limpio.

Ajuste la distancia entre las pelotas para que cada pelota quede sobre los músculos de la espalda que están al lado de la columna vertebral.

NO APLIQUE presión directamente sobre la columna vertebral. Acuéstese sobre las pelotas de tenis para darse un masaje en los músculos de la espalda. Si esto causa demasiada presión, puede poner una toalla por encima del calcetín también.

O puede hacer este masaje poniéndose de pie con la espalda contra la pared (usando el calcetín con las pelotas).

Haga esto por 60-90 segundos, recordando que tiene que respirar profundamente antes de rodar hacia abajo a un lugar diferente en sus músculos de la espalda.

<http://www.wellwellwell.com/tennis-balls-for-your-tendons/>
<http://backpainadvisor.com/instant-lower-back-pain-relief/>