

En bipedestación:

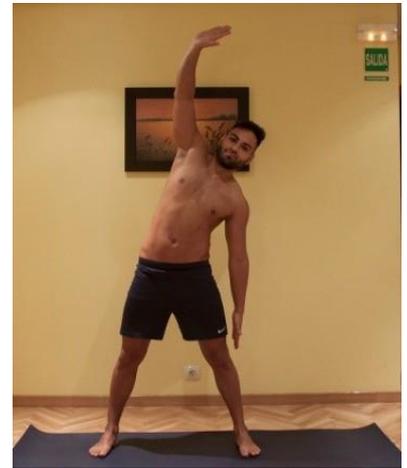


- Corregir la estática: Nos colocaremos contactando con toda nuestra espalda contra la pared e intentaremos que no queden “huecos” entre ambas superficies flexionando ligeramente las rodillas. Esa posición será la que deberemos mantener en nuestro día a día y a la hora de realizar los ejercicios.

- Flexión y extensión de tronco (doblamos el tronco hacia delante y volvemos a la posición inicial)

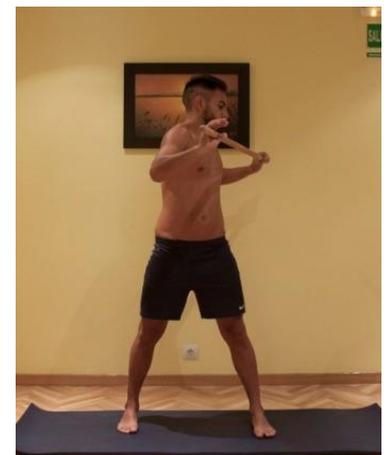
- Flexión de tronco con brazos extendidos y las manos se dirigen hacia los pies del mismo hemicuerpo.
- Flexión de tronco con brazos extendidos y las manos se dirigen hacia los pies del hemicuerpo contrario.

- Lateralizaciones de tronco (inclinamos hacia un lado y el otro) levantando un brazo y luego el otro intentando ir hacia lateral y arriba con ellos.



- Rotaciones de tronco:

- Con movimiento pélvico y de piernas.
- Con fijación pélvica y de miembros inferiores.



- Báscula pélvica, para ello intentaremos acercar el pubis hacia el ombligo apretando la región glútea.

- Sentadillas, con un balón de fitness apoyado sobre la espalda contra la pared, con los pies a la misma altura que nuestra cadera, flexionamos ligeramente las rodillas sin perder la posición erguida de la espalda.

TABLA DE EJERCICIOS DE ESPALDA



- Posición de caballero: Flexionamos alternativamente las piernas dejando una flexionada delante y la otra flexionada detrás manteniendo la espalda recta y descendiendo a la vez en altura al realizar el ejercicio.

Sentad@:

- Estiramiento de la musculatura glútea y del piramidal: Para ello flexionamos la pierna hacia el pecho y mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos y luego llevando la rodilla hacia el lado contrario (y si queremos incidir un poco más en el estiramiento presionaremos con la mano hacia la rodilla). Mantenemos la tensión 10 segundos.

Tumbad@ boca arriba:

- Respiración diafragmática: Para ello colocamos las rodillas, la cadera en flexión cómoda, una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho (como feedback). Para hacer el ejercicio tomaremos el aire intentando llenar solamente la tripa sin que llegue a hincharse el pecho y al expulsar el aire presionaremos con la mano de abdomen para que vacíe bien. 2 series de 20 respiraciones.



- Flexionar y estirar las rodillas alternativamente.
- Brazos en cruz, rodillas juntas hacia un lado y luego hacia el otro.

- Con rodillas y cadera flexionadas, elevar pelvis junto con región baja de espalda y mantener tensión 10 segundos.
- Misma posición, pero ahora realizaremos báscula pélvica.
- Abdominales:

- Para recto anterior: Elevando ligeramente la parte superior de tronco con apoyo de cabeza.
- Para oblicuos: Misma posición que antes en la ejecución del ejercicio, pero ahora rotamos alternativamente cada vez hacia un lado y luego hacia el otro.



TABLA DE EJERCICIOS DE ESPALDA



- “Crecer”: Con brazos estirados en flexión de 180º y con piernas completamente estiradas tensamos y mantenemos cada vez 10 segundos.



- Coger con ambas manos alternativamente las rodillas cuando las llevamos al pecho.



- Con rodillas y cadera flexionadas, tensamos los brazos llevándolos en direcciones opuestas.



- Estiramiento de la musculatura glútea y del piramidal: Para ello flexionamos la pierna hacia el pecho y mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos y luego llevando la rodilla hacia el lado contrario (y si queremos incidir un poco mas en el estiramiento presionaremos con la mano hacia la rodilla). Mantenemos la tensión 10 segundos.



- Colocamos las piernas estiradas, apoyadas en la pared, con nuestros brazos abiertos para tener mayor estabilidad: Para realizar el estiramiento acercaremos las puntas de los pies hacia nosotr@s manteniendo estiradas las rodillas. Mantenemos la tensión 10 segundos.

TABLA DE EJERCICIOS DE ESPALDA



Tumbad@ boca abajo:

- “Crecer”: Con brazos estirados en flexión de 180º y con piernas completamente estiradas tensamos y mantenemos cada vez 10 segundos.
- Elevar brazo y pierna contraria de forma alternativa, sobre todo estirar y no levantar hacia arriba demasiado para no hacernos daño en la espalda.



- Manos en nuca, elevar ligeramente el tronco.
- Manos y brazos en cruz, elevar ligeramente el tronco.



A cuatro patas:

- Ejercicio de “lomo de gato”



- Elevar brazo-pierna contraria hasta la horizontal



- Estiramiento de tensión de brazos y espalda



Sentad@:

- Flexión-extensión de cabeza



- Inclinaciones laterales de cabeza



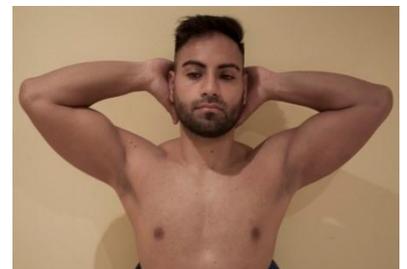
- Rotaciones laterales



- Semicírculos, marcando un semicírculo en la parte anterior del tronco con la cabeza, sin llegar a forzar la extensión de cuello.

- Isométricos de musculatura cervical hacia extensión, contraer la musculatura del cuello hacia detrás limitado por la resistencia que hacemos con nuestras manos (sobre occipital) sin que llegue a haber movimiento.

10 segundos de contracción-5 segundos de reposo, sin dolor.



- Isométricos de musculatura cervical hacia flexión, contraer la musculatura del cuello hacia delante limitado por la resistencia que hacemos con nuestras manos (en la frente) sin que llegue a haber movimiento.

10 segundos de contracción-5 segundos de reposo, sin dolor.



TABLA DE EJERCICIOS DE ESPALDA



- Isométricos de musculatura cervical hacia las rotaciones, contraer la musculatura del cuello hacia un lado y luego hacia el otro limitado por la resistencia que hacemos con nuestras manos (por delante de la articulación temporomandibular) sin que llegue a haber movimiento.

10 segundos de contracción-5 segundos de reposo, sin dolor.



- Isométricos de musculatura cervical hacia inclinación, contraer la musculatura del cuello hacia un lado y luego hacia el otro limitado por la resistencia que hacemos con nuestras manos (en la zona del hueso temporal) sin que llegue a haber movimiento.

10 segundos de contracción-5 segundos de reposo, sin dolor.



- Estiramiento de trapecio.

Mantenemos la tensión 10 segundos.



- Estiramiento de angular del omóplato.

Mantenemos la tensión 10 segundos.



- Estiramiento de musculatura paravertebral cervical. Mantenemos la tensión 10 segundos.



- Estiramiento de esternocleidomastoideo.

Mantenemos la tensión 10 segundos.



- Estiramiento de musculatura interescapular y del hombro. Se puede hacer de forma unilateral como en la imagen o de forma bilateral cruzando los brazos y tirando de los dedos del reborde interno de escápula hacia fuera mientras flexionamos ligeramente el cuello. Mantenemos la tensión 10 segundos.



- Estiramiento de subescapular.
Mantenemos la tensión 10 segundos.



En los estiramientos realizaremos 3 repeticiones de cada uno.

En los ejercicios de movilidad comenzaremos realizando 50 repeticiones de cada modalidad.

IMPORTANTE:

Recuerda que los ejercicios no deben ser nunca dolorosos en su realización.