

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Escuela de Espalda

¿CUÁNDO ESTÁ RECOMENDADO REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO?

Los ejercicios pueden realizarse siempre que se quiera y en cualquier momento del día. Especialmente hay que practicarlos antes y después de realizar una actividad deportiva. A continuación, os sugerimos algunos momentos del día para practicarlos:

- Al levantarnos.
- Durante el trabajo (mientras esperamos un café, cuando realizamos una llamada por teléfono, en las pausas, etc.).
- Después de mantener una postura fija o estática durante mucho tiempo.
- Cuando nuestro cuerpo nos lo pida, en aquellos momentos de más tensión psíquica o física.
- Antes de acostarnos.

¿CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO?

- Realizar el estiramiento manteniendo una tensión suave pero sin llegar a sentir dolor.
- Mantener la posición final del estiramiento durante al menos 5 segundos, siendo recomendable llegar hasta los 10 segundos.
- Reconocer y sentir el músculo que se está estirando.
- Mantener una respiración lenta, rítmica y controlada. Se aconseja coger el aire por la nariz y soltarlo suavemente por la boca al realizar el ejercicio.
- Dependiendo de si estamos más o menos habituados a la práctica de ejercicio físico, realizaremos más o menos número de repeticiones.
 - **Personas no habituadas a la práctica de ejercicio físico:** Realizar un número de 5 repeticiones e ir incrementando hasta 10 repeticiones.
 - **Personas habituadas a la práctica de ejercicio físico:** Realizar un número de 10 repeticiones e ir incrementando hasta 15 repeticiones.



LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO NO SUPONEN UN RIESGO POTENCIAL PARA NUESTRA SALUD.

NO OBSTANTE, ACUDE SIEMPRE A TU MÉDICO SI TIENES UNA LESIÓN, PATOLOGÍA ASOCIADA O EN CASO DE SENTIR MOLESTIAS DURANTE SU PRÁCTICA.

EJERCICIOS LUMBARES



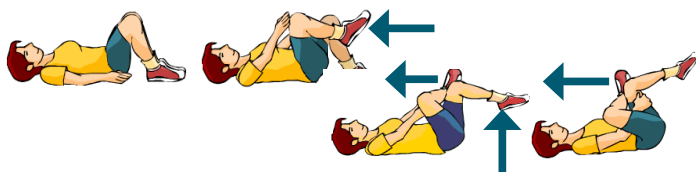
- Partiendo de una posición inicial de tumbado hacia arriba con las rodillas flexionadas, estirar la rodilla derecha a la vez que flexionamos la cadera y el tobillo, mantener esta posición y volver a la posición inicial.
- Repetir con cada pierna.



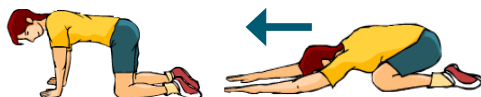
- Partiendo de una posición inicial de tumbado hacia arriba con las rodillas flexionadas, retroceder la pierna derecha flexionándola hacia el pecho a la vez que extendemos la pierna izquierda intentando mantenerla pegada al suelo.
- Repetir con cada pierna.



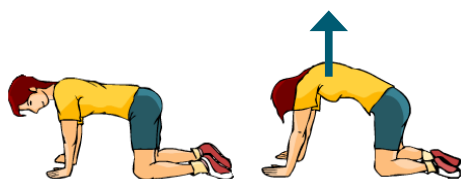
- Partiendo de una posición inicial de tumbado hacia arriba con las rodillas flexionadas, encoger las piernas flexionándolas hacia el pecho, mantener esta posición.
- Repetir.



- Partiendo de una posición inicial de tumbado hacia arriba con las rodillas flexionadas, levantar la pierna derecha y apoyar el tobillo en la cara anterior del muslo izquierdo, tomar aire y, al soltarlo, llevar la rodilla izquierda hacia el pecho, mantener esta posición.
- Repetir con cada pierna.



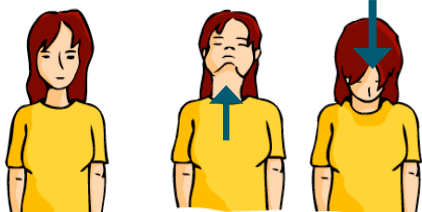
- Partiendo de la posición de cuadrupedia, tomar aire por la nariz y, al soltarlo, ir a sentarse sobre los talones, dejando los brazos estirados hacia delante, mantener esta posición.
- Repetir.



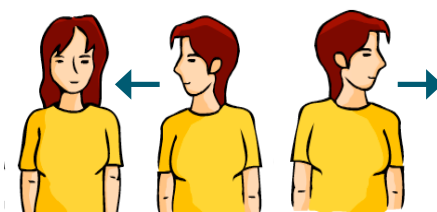
- Partiendo de la posición de cuadrupedia, tomar aire y, al soltarlo, flexionar el cuello arqueando la columna hacia arriba, contrayendo la musculatura abdominal de forma que el ombligo se dirija hacia dentro y arriba, mantener esta posición.
- Repetir.



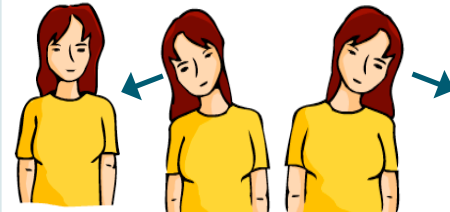
EJERCICIOS CERVICODORSALES



- Partiendo de una posición neutra (cuello recto, brazos estirados y relajados al lado del cuerpo), inclinar la cabeza hacia delante, mantener esta posición.
- Recuperar la posición inicial e inclinar la cabeza hacia atrás, mantener esta posición.
- Repetir.



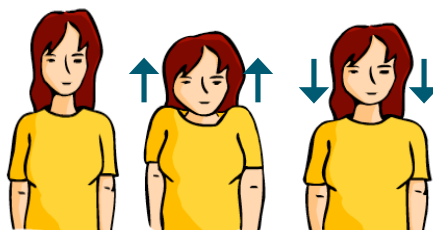
- Partiendo de una posición neutra, rotar la cabeza hacia el lado derecho, mantener la posición.
- Recuperar la posición inicial y rotar la cabeza hacia el lado contrario, manteniendo esta posición.
- Repetir.



- Partiendo de una posición neutra, (inspirar) inclinar la cabeza hacia el lado derecho (expirar), mantener la posición.
- Recuperar la posición inicial e inclinar hacia el lado contrario, mantener esta posición.
- Repetir.



- Partiendo de una posición inicial con las manos en la nuca, (inspirar) llevar los codos hacia atrás hasta que queden alineados con la cabeza, mantener esta posición.
- Seguidamente, llevar los codos hacia delante de la cabeza hasta que casi se toquen (expirar).
- Repetir.



- Partiendo de una posición neutra, levantar los hombros hacia el techo, mantener esta posición.
- Seguidamente, bajar los hombros empujando los dedos hacia abajo, como si quisiéramos tocar el suelo.
- Repetir.

No te des la
espalda,
¡cuídate!

