

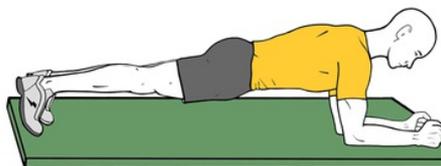
Zona lumbar

Potenciación / Estiramientos

Rotación torácica en cuadrupedia



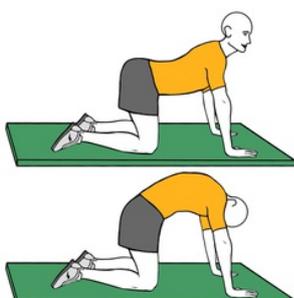
Plancha con apoyo de antebrazos



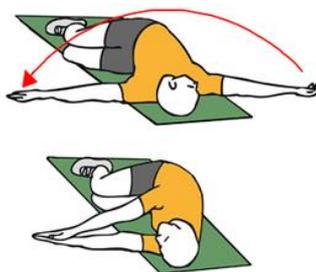
Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



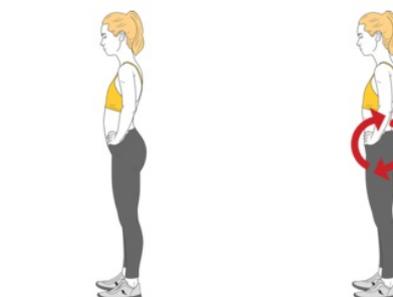
Estiramiento del gato



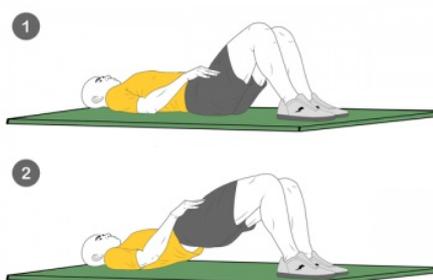
Rotación de tronco tumbado boca arriba



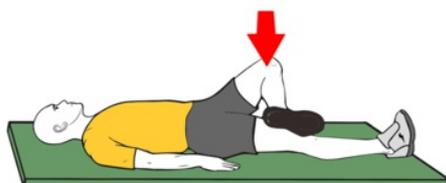
Corrección postural: Basculación pélvica



Puente de gluteos



Estiramiento Faber



Estiramiento lumbar de rodillas



Zona lumbar

Estiramiento lumbar en rotación



Estiramiento de gluteo



Estiramiento del piramidal



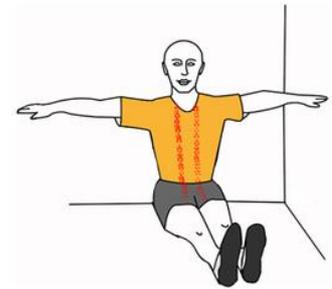
Rotación torácica sentado



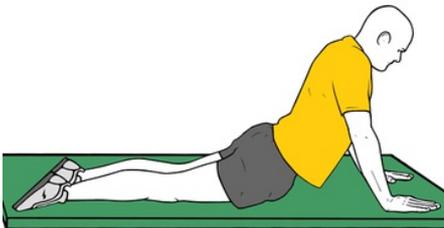
Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza



Estiramiento vertebral apoyado en la pared



Extensión de tronco tumbado prono



Flexión de cadera y rotación de tronco



Rodar atrás encogido en el suelo



Descripciones de los ejercicios

1. Rotación torácica en cuadrupedia

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. Coloque su mano derecha detrás de su cabeza.

EJECUCIÓN:

Mueva su codo derecho hacia el techo girando su tronco mientras inhala. Mueva lentamente el codo derecho hacia el suelo mientras exhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

2. Plancha con apoyo de antebrazos

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

EJECUCIÓN:

Mantenga la posición durante el tiempo requerido.

CONSEJOS: No deje que las caderas caigan.

3. Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Alargue la pierna derecha hasta que quede recta mientras simultáneamente levanta y estira su brazo izquierdo. Asegúrese de que su pierna y su brazo están paralelas al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna y brazo.

CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

4. Estiramiento del gato

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral y deje que la cabeza baje mientras inhala. Aguante 2-3 seg. Relaje sus abdominales, extienda toda la espalda y mire hacia adelante mientras exhala.

CONSEJOS: Haz todo el ejercicio moviéndote despacio.

5. Rotación de tronco tumbado boca arriba

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese sobre su lado derecho y coloque sus rodillas y caderas juntas a unos 90°. Coloque los brazos en el suelo y extienda los codos (haciendo una línea recta entre ellos). Debes mantener la cabeza hacia la mano izquierda.

EJECUCIÓN:

En un movimiento semicircular, gire el torso y coloque las manos juntas mientras inhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras exhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: No mueva las piernas durante el ejercicio.

6. Corrección postural: Basculación pélvica

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Apriete los glúteos y los músculos abdominales metiendo la barriga mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

7. Puente de gluteos

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque sus manos en sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente. Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

8. Estiramiento Faber

Estiramiento basado en el Test Patrick o Faber, donde realizaremos una flexión, abducción y rotación externa. Nos acostamos boca arriba con una pierna doblada y el tobillo descansando sobre la rodilla de la pierna estirada. Lentamente permita que la rodilla de su pierna doblada baje y se estire. Mantener la posición unos segundos.

9. Estiramiento lumbar de rodillas

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente el trasero hacia atrás doblando la columna hasta que sienta el estiramiento en los músculos de la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Haga el ejercicio sin zapatos.

10. Estiramiento lumbar en rotación

POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque los brazos extendidos en el suelo a los lados.

EJECUCIÓN:

Mueva sus piernas para colocar sus caderas y rodillas alrededor de 90°. Mueva las rodillas juntas al suelo a su lado derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

11. Estiramiento de glúteo

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en el suelo. Coloque el tobillo y la rodilla derechos frente a usted en el suelo. Su rodilla debe estar alrededor de los 90°. Coloque su pierna izquierda detrás de usted y las manos frente a usted en el suelo.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente el pecho hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en el glúteo derecho. Asegúrese de no arquear la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego hágalo con el otro lado.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

12. Estiramiento del piramidal

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese boca arriba sobre una esterilla. Agarre su rodilla derecha con su mano izquierda.

EJECUCIÓN:

Tire lentamente de la rodilla derecha hacia el hombro izquierdo hasta que sienta el estiramiento en su glúteo derecho. Asegúrese de no mover su tronco mientras realiza el ejercicio. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie la pierna.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

13. Rotación torácica sentado

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque las manos a cada lado de sus caderas.

EJECUCIÓN:

Gire completamente su cuerpo hacia el lado derecho y agarre el lado izquierdo de la silla con la mano derecha. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Asegúrese de mover solo el tronco durante los movimientos.

14. Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque su mano izquierda sobre su cadera izquierda y levante su brazo derecho justo por encima de su cabeza.

EJECUCIÓN:

Lentamente doble su cuerpo desde su cintura hacia su lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en sus músculos oblicuos. Exhale durante el movimiento. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego hágalo con el otro lado.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

15. Estiramiento vertebral apoyado en la pared

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese boca arriba sobre una esterilla. Extienda sus piernas y coloque sus brazos rectos en la pared. Sus manos deben estar a la altura de su cabeza. Asegúrese de que toda su columna esté en contacto con la pared. Asegúrese de no mover su tronco mientras realiza el ejercicio.

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

16. Extensión de tronco tumbado prono

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese de cara al suelo. Coloque sus manos en el suelo debajo de sus hombros.

EJECUCIÓN:

Empuje lentamente la parte superior de su cuerpo con los brazos hasta que sienta el estiramiento en los músculos abdominales. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

17. Flexión de cadera y rotación de tronco**POSICIÓN INICIAL:**

Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Coloque su pie derecho al lado de su mano derecha. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente su mano derecha hacia el techo. Regrese a la posición inicial con un movimiento suave. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego repita con el otro pie y brazo.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

18. Rodar atrás encogido en el suelo**POSICIÓN INICIAL:**

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Agarre sus rodillas con sus manos. Contraiga el suelo pelvico y el core. Empuje su espalda baja hacia abajo en el suelo y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo.

EJECUCIÓN:

Rueda hacia adelante y hacia atrás a través de tu columna usando tus músculos abdominales.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado