

Ejercicios posturales

Los trastornos musculoesqueléticos aparecen, en la mayoría de los casos, cuando el esfuerzo físico realizado, como por ejemplo una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad mostrada por los músculos en el momento de elevar un peso, de mantener una posición incorrecta o, simplemente, como consecuencia de una sobrecarga de tipo mecánico, supera la capacidad de los componentes del sistema musculoesquelético.



La práctica de ejercicios de estiramiento, además de mejorar directamente el funcionamiento del sistema músculo esquelético del organismo, también previenen estos trastornos. La capacidad preventiva de estos ejercicios es evidente. Con la práctica, los ejercicios suaves de estiramiento alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO

- Realizar los ejercicios respirando despacio, rítmicamente y sintiendo el estiramiento del grupo muscular.
- Ejecutar los movimientos de forma lenta, alcanzando las posiciones finales sin forzar, sin llegar al dolor y sin balancearse o haciendo rebotes
- Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse unos 5-7 segundos. Si se realizan al finalizar la jornada, alargarlos hasta los 10-15 segundos
- Aquellas personas que padezcan alguna lesión previa, deben consultar a un médico o fisioterapeuta que le indicarán los ejercicios más adecuados en su caso.

ESTIRAMIENTOS COLUMNA CERVICAL

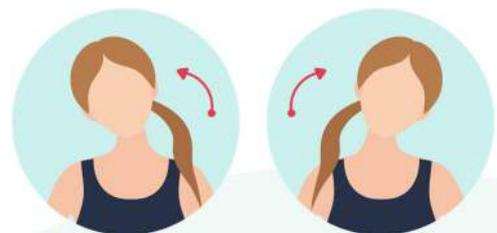
El objetivo de estos ejercicios es movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

Ejercicio 1

- Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

- Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.



Ejercicio 2

- Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

- Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).

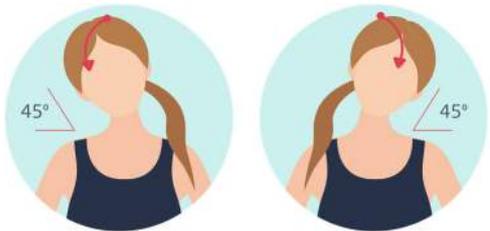


ESTIRAMIENTOS TRAPECIO

- Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

- Primero realizaremos un giro de 45°. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



ESTIRAMIENTO GLOBAL

- Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos apoyadas a un punto de apoyo horizontal.

Ejecución

- Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.



ESTIRAMIENTO ESPALDA (COLUMNA DORSAL Y LUMBAR)

Ejercicio 1

- Tumbado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

- Llevar la rodilla derecha al pecho. Ayudamos con las manos para realizar los últimos grados de flexión (los hombros relajados).
- Volver a la posición de partida y repetir con la otra pierna.



Ejercicio 2

- Tumbado boca arriba con flexión de rodillas.

Ejecución

- Llevar ambas rodillas al pecho y ayudarse con las manos para los últimos grados de flexión (los hombros relajados). Mantener la cabeza apoyada en el suelo.
- Posteriormente llevaremos la cabeza hacia las rodillas provocando de esta manera un estiramiento de la parte superior de la espalda.



Ejercicio 3

- Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

- Dejamos caer las rodillas hacia el lado izquierdo, rotando la columna lumbar. Aumentamos el estiramiento con ayuda de la mano izquierda, ejerciendo fuerza sobre rodilla derecha. La cabeza debe girar en sentido contrario a las piernas.



Ejercicio 4

- Apoyar los glúteos en los talones y estirar los brazos hacia delante todo lo que se pueda intentando deslizar las palmas de las manos sobre la colchoneta.
- Mantener de 5-7 segundos y volver a la posición inicial.



Ejercicio 5

- De pie, con tobillos y pies separados aproximadamente 10 cm.

Ejecución

- Flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante al tiempo que ponemos las manos en el suelo.
- Mantener el cuello, dorso y región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



FORTALECIMIENTO ABDOMINALES

Ejercicio 1

- Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho. La vista fijada en un punto por encima de nosotros.

Ejecución

- Elevación de la cabeza y tronco unos 30°.



Ejercicio 2

- Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

- Contraer el abdomen para borrar la lordosis lumbar.
- Elevar las piernas y pedalear al aire manteniendo apoyadas las caderas.



FORTALECIMIENTO GLUTEOS

- Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

- Elevamos la pelvis hasta mantener la horizontalidad con tronco y rodillas. Podemos incrementar el nivel de esfuerzo si elevamos uno de los pies alineándolo con tronco y rodillas. La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.



ESTIRAMIENTOS HOMBRO Y BRAZO

Ejercicio 1

- Nos colocaremos de pie, con el codo y el hombro derechos extendidos, y apoyados en un marco o en un punto de apoyo vertical.

Ejecución

- Sin mover el brazo derecho, giraremos el tronco hacia la izquierda hasta que sienta el estiramiento tronco y rodillas. La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.



Ejercicio 2

- Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.

Ejecución

- Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omóplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.



ESTIRAMIENTO ANTEBRAZO-MUÑECA

- Nos colocaremos de pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.

Ejecución

- Parte anterior: Empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.
- Parte posterior: Empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.



ESTIRAMIENTO MANO DEDOS

Ejercicio 1

- Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

- Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.



Ejercicio 2

- Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

- Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.



ESTIRAMIENTOS PIERNAS

Ejercicio 1

- Nos colocaremos de pie.

Ejecución

- Consiste en coger con la mano derecha el tobillo de la pierna derecha y llevar la pierna al glúteo. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Ejercicio 2

- Nos colocaremos de pie.

Ejecución

- Erguido con las piernas abiertas y los pies separados, adelantaremos una pierna, de modo que la cadera y la rodilla formen un ángulo de 90°, de la pierna de atrás en el suelo. Con las manos colocadas en las caderas, llevaremos la rodilla adelantada hacia delante, de modo que los ángulos de la cadera y la rodilla disminuyan y aumente la extensión de la otra cadera.



Ejercicio 3

- Nos colocaremos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separado de ella unos 50-100 cm .

Ejecución

- Inclinaremos una pierna hacia delante manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo. Variante flexionando un poco la rodilla de la pierna posterior. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



FORTALECIMIENTO PIERNAS

- Nos colocaremos de pie, con un pie ligeramente por delante del otro y separados entre sí unos 30-40 cm.

Ejecución

- Con las manos apoyadas en la cintura, flexionamos las rodillas manteniendo la espalda recta. Aumentar progresivamente el recorrido de descenso, e ir intercambiando la posición del pie adelantado.

