



Estiramientos para la movilidad

Realiza los siguientes ejercicios y estiramientos de movilidad para la parte superior del cuerpo, la parte inferior del cuerpo y la columna vertebral para aliviar las articulaciones rígidas y aumentar la flexibilidad muscular. Estos ejercicios no deben aumentar ni reproducir el dolor. Si no puedes completar todo el rango de movimiento, haz lo que puedas de manera cómoda.



Estiramiento de Piriforme Sentado

Siéntate con un tobillo cruzado sobre la rodilla opuesta, con la mano del mismo lado sobre la rodilla. Empuja suavemente hacia abajo en el muslo justo por encima de la articulación de la rodilla. Manteniendo la espalda recta, inclínate hacia adelante desde las caderas hasta sentir el estiramiento. Mantén la posición durante 20-30 segundos, repite 2-3 veces con cada pierna.



Estiramiento de Piriforme en Figura 4

Comienza acostado boca arriba con las rodillas dobladas. Cruza una pierna sobre la otra, de modo que tu tobillo descansa sobre la rodilla opuesta. Tira de tu pierna hacia el pecho hasta sentir un estiramiento y mantén la posición. Mantén durante 20-30 segundos, repite 2-3 veces con cada pierna.



Estiramiento de Flexores de Cadera Arrodillado

Arrodíllate en el suelo, colocando una almohada debajo de la rodilla si es necesario. Aprieta los glúteos y empuja la cadera de la pierna trasera hacia adelante. Inclínate ligeramente hacia atrás hasta sentir el estiramiento en la parte frontal de la cadera y el muslo. No arquees la espalda. Mantén la posición durante 20-30 segundos, sin causar dolor. Repite 2-3 veces en cada pierna.



Posición A



Posición B

Postura del Gato-Vaca

Enfoque en la parte baja de la espalda: Comienza en la posición de mesa (a cuatro patas). Levanta la cabeza y mira el punto donde la pared se encuentra con el techo, mientras dejas que tu abdomen caiga hacia el suelo (Posición A). Luego, mira entre tus rodillas mientras redondeas la espalda hacia el techo (Posición B). Mantén cada posición durante 3-5 segundos, moviéndote suavemente entre ellas hasta 10 repeticiones.



Posición A



Posición B

Enfoque en la parte media/alta de la espalda: Comienza en la posición de mesa y desplázate hacia atrás desde las caderas hasta que tus glúteos toquen los talones o estén cerca de hacerlo. Mientras mantienes el resto del cuerpo quieto, redondea la parte media de la espalda (Posición A) y luego lentamente arquea la parte media de la espalda (Posición B). Mantén cada posición durante 3-5 segundos, moviéndote suavemente entre ellas hasta 10 repeticiones.



Estiramientos para la movilidad

Inclinación/Reclinado de Barbilla



Siéntate o párate con la espalda recta. Empuja suavemente tu barbilla hacia atrás y ligeramente hacia abajo (como si intentaras hacer una papada). Mantén la posición durante 1-2 segundos, luego relaja la barbilla y repite. Repite de 5 a 10 veces.

Para hacerlo más desafiante: Comienza acostado boca arriba con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Mete suavemente la barbilla, luego levanta la cabeza aproximadamente a dos dedos de altura del suelo, manteniendo los hombros relajados. Mantén esta posición, manteniendo la barbilla recogida. Intenta mantenerla al menos 30 segundos. Repite de 3 a 5 veces.

Estiramiento de Pecho



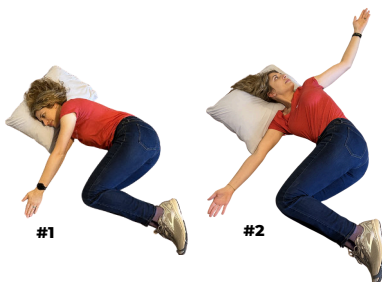
Acuéstate de espaldas con un rodillo de espuma (o una toalla enrollada) colocado verticalmente a lo largo de tu columna vertebral. Deja que los brazos se relajen a los lados para sentir un estiramiento y apertura de los músculos del pecho. Mantén la posición durante 30-60 segundos mientras respiras lentamente. Repite de 1 a 3 veces.

Postura del Niño



Comienza en posición de mesa con los pies juntos. Lleva los glúteos hacia atrás y estira los brazos. Apoya la frente en el suelo. Deberías sentir un estiramiento a lo largo de toda la espalda, pero no estires hasta sentir dolor. Mantén esta posición durante 30-60 segundos mientras respiras lentamente. Repite de 1 a 3 veces.

Postura del Libro Abierto



Comienza acostado de lado con las piernas dobladas y los brazos juntos, estirados frente a ti en el suelo (#1).

Levanta el brazo superior hacia arriba y por encima, hasta el suelo del lado opuesto. Mantén las rodillas juntas y no dejes que las caderas se muevan (#2). Repite de 5 a 10 veces con cada brazo.

Movilidad de Columna con Rodillo de Espuma



Coloca un rodillo de espuma perpendicular a tu parte superior de la espalda y pon las manos detrás de la cabeza. Activa los músculos abdominales. Intenta mover los codos hacia arriba todo lo que puedas y luego regresa a la posición erguida. Asegúrate de mantener los abdominales activados para no arquear la parte baja de la espalda. Puedes mover el rodillo de espuma y hacer este ejercicio en varios puntos a lo largo de la parte superior de tu espalda.