Ejercicios

Ejercicios espalda

- El ejercicio gato-camello. Consiste básicamente en ponernos en posición de cuadrupedia y arquear la columna hacia arriba (como un camello) bajando el cuello, aguantar cinco segundos, y arquearla luego hacia arriba, estirando el cuello y aguantar otros cinco segundos. Descansar un par de segundos y repetir entre tres y cinco veces.
- El supermán. Tumbados boca abajo, levantar a la vez piernas y brazos, alzando el cuello hacia arriba e intentar aguantar 10 segundos. Relajar y repetir entre tres y cinco veces.
- En cuadrupedia: levantar el brazo derecho de manera que quede paralelo al suelo y hacer lo mismo con la pierna izquierda. Aguantar cinco o 10 segundos y repetir con el brazo izquierdo y la pierna derecha. Diez repeticiones deberían ser suficientes.

Estiramientos lumbares. Hay dos muy básicos que podemos repetir las veces que queramos:

- Flexionamos las rodillas y las caderas hasta que nos sentemos sobre nuestros talones a la vez que flexionamos el cuello hacia abajo. Vamos estirando las manos hacia adelante (manteniendo nuestro trasero pegado a los talones) lo máximo que podamos y aguantamos unos 30 segundos antes de volver a la posición inicial.
- Tumbados boca arriba, llevamos las rodillas hacia el pecho y las rodeamos con los brazos, aguantamos 30 segundos y volvemos a la posición inicial.

Ejercicios cuello

Siéntate en un taburete frente a un espejo. Lleva el brazo del lado que quieres estirar (justo el que te duele) detrás de la espalda. Inclina la cabeza hacia el lado contrario empujando suavemente. Mantén la posición unos 10 segundos.

De pie con las piernas ligeramente abiertas a la anchura de las caderas, entrelaza los dedos y gira las palmas de las manos hacia delante con los brazos extendidos. Mantén 10 segundos y repite tres veces.

También con las piernas ligeramente abiertas a la anchura de las caderas y las rodillas un poco flexionadas, entrelaza de nuevo tus manos, esta vez por detrás de la espalda y eleva los brazos. El objetivo de este ejercicio es llevarlos lo más arriba posible para estirar la parte anterior del hombro que está contraída por la mala postura al caminar. Mantén también 10 segundos y repite tres veces.

Al levantarte, cruza los dedos detrás de la cabeza, acerca los codos hasta que queden en paralelo y lleva la barbilla hacia el pecho acompañando el movimiento con las manos. Mantén la posición 10 segundos.

From:
https://wiki.intrusos.info/ - **LCWIKI**

Permanent link:
https://wiki.intrusos.info/doku.php?id=varios:ejercicios

Last update: **182023/01/ 13:11**