

EJERCICIOS PARA EL MANTENIMIENTO FÍSICO Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN DOMICILIO



TRAPECIO

De pie o sentado sin apoyar espalda en el respaldo, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, coloco un brazo detrás de la espalda y con el otro me agarro por encima de la cabeza y llevo la oreja al hombro contrario del lado a estirar, estirando así el lateral del cuello, puedo rotar la cabeza mirando hacia la axila para profundizar más el estiramiento. Se puede repetir varias veces cada lado.

TRAPECIO: Mantener 10 segundos cada lado



CUELLO:

De pie o sentado sin apoyar espalda, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, coloco mis manos juntas detrás de la espalda con los codos estirados y mirando mi ombligo llevo la barbilla al pecho, intento tocar con el mentón el pecho.

CUELLO: 10 veces, mantener 3 seg.



HOMBRO

De pie (pies juntos si somos capaces de aguantar el equilibrio, sino separados) o sentado sin apoyar la espalda, llevo una mano por detrás de la cabeza como si fuese a agarrarme el hombro contrario y la otra mano coge el codo. Inclino mi cuerpo hacia un lado dejando la cabeza muerta y estirando así desde el brazo/hombro a cadera.

HOMBRO: mantener 10 seg. cada lado



TRÍCPES

De pie o sentado sin apoyar la espalda, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, coloco una mano detrás de la espalda y con la otra mano me agarro el codo y empujo abajo, como si ayudase a empujar la mano de la espalda hacia el suelo.

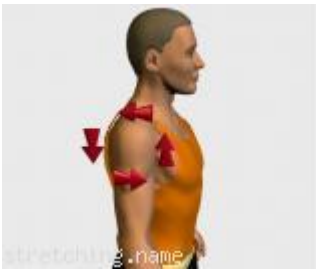
TRÍCPES: mantener 15 seg. cada brazo



HOMBROS

De pie o sentado sin apoyar la espalda, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, con los codos estirados y palas de las manos mirando hacia el frente, llevo los hombros hacia el techo realizando una elevación (puede acompañarse de una ligera rotación) y luego descender los brazos hacia el suelo todo lo que podamos separando al máximo los hombro de las orejas.

HOMBROS: 2 veces 5 segundos cada una



HOMBROS

De pie o sentado sin apoyar la espalda, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, brazos relajados y codos estirados, realiza una rotación de los hombros hacia delante y después cambio de sentido hacia atrás.

HOMBROS: 10 veces rotación hombros cada sentido



HOMBRO

De pie o sentado sin apoyar la espalda, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, llevo la mano como si me fuese a agarrar el lateral del tórax y con la otra mano refuerzo en el codo y ayudo a empujar el brazo en ese sentido.

HOMBRO: mantener 15 seg. cada brazo



ANTEBRAZOS

De pie o sentado sin apoyar la espalda, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, entre cruzo los dedos de las manos y giro antebrazos de manera que las palmas de las manos miren hacia delante, estiro codos hacia delante de forma que me estiran los antebrazos.

ANTEBRAZOS: mantener 15 segundos



MUÑECAS

De pie o sentados sin apoyar la espalda, pies paralelos abiertos a la anchura de las caderas, entre cruzo los dedos de las manos y realizo rotaciones lentas y suaves en la muñeca, después cambio de sentido.

MUÑECAS: 15 veces cada mano cada sentido

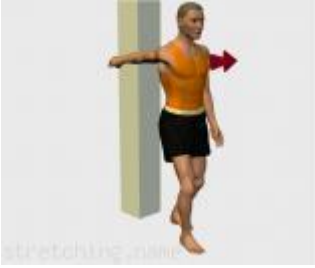


TOBILLO:

Sentados en una silla o una superficie donde estemos cómodos cruzamos una pierna por encima de la otra y realizamos giros de tobillo lento y amplio. En una y otra dirección.

TOBILLO: 15 veces cada pie cada sentido

PECTORAL



De pie, me coloco de espaldas a la pared/columna, con la pierna del brazo que estiro ligeramente adelantada sobre la otra y coloco un brazo estirado hacia atrás con la palma de la mano apoyada en la superficie. Roto mi cuerpo en sentido contrario al brazo de manera que me estira el pecho.

PECTORAL: mantener 15 segundos cada brazo



GEMELOS

De pie, mirando a la pared, apoyamos los antebrazos/manos en la pared, una pierna adelantada y flexionada y la otra más atrasada y estirada, con el pie totalmente pegado al suelo sin despegar el talón. Dejamos caer el cuerpo hacia delante y sentimos estiramiento en el gemelo de la pierna estirada.

GEMELOS: 30 Mantener segundos cada pierna



CUADRICEPS

De pie, con una mano estirada hacia la pared como referencia, me agarro un tobillo y llevo el talón lo más cerca del culo que me sea posible. La otra pierna se mantiene estirada en posición de pata coja. Junto talón al culo y me mantengo lo más erguido posible sin sacar el culo hacia atrás.

CUADRICEPS: mantener 30 segundos cada pierna



PSOAS

Adelanto una pierna y doblo la rodilla sobre una silla, el pie lo más adelantado posible (apoyada en la pared) o superficie similar, la otra pierna se mantiene estirada y sin despegar el talón del suelo. Voy flexionando la pierna delantera despacio y llevando el peso de mi cuerpo hacia ésta, manteniendo el tronco lo más erguido posible y sin despegar talón trasero.

PSOAS: mantener 25 segundos cada pierna



CADENA POSTERIOR

De pie pies al ancho de caderas, cojo aire, y soltando aire llevo las manos lo más cerca posible del suelo, sin forzar el movimiento al bajar, el movimiento se inicia desde las cervicales y vertebra a vertebra bajamos mirándonos el pecho. La espalda ha de estar relajada, así como el cuello, cuando estamos abajo tenemos que mirar las rodillas. Para subir sin levantar la cabeza subimos mirando el pecho y lo último que colocamos son las rodillas.

CADENA POSTERIOR: mantener 20 segundos



PSOAS

Posición de caballero o de pedida de mano: Adelanto una pierna cuanto más lejos este de la otra mejor (para no forzar el menisco) y doblo la rodilla, la otra pierna se mantiene estirada y sin despegar el talón del suelo. Voy flexionando o doblando la pierna delantera despacio y llevando el peso de mi cuerpo hacia ésta, manteniendo el tronco lo más erguido posible y sin despegar talón trasera, Puedo apoyar las manos encima de la rodilla de delante.

PSOAS: Mantener 20 segundos cada pierna



ESPALDA

En posición de cuadrupedia (cuatro patas), manos apoyadas en el suelo a nivel de los hombros y dejando la separación que éstos marcan, llevo el culo hacia los talones y me voy flexionando de forma que apoyo el pecho sobre mis muslos y los talones al glúteo, adoptando una posición como de “rezar ” y relajando la espalda.



ESPALDA: mantener 20 segundos



ADDUCTORES

Posición de mariposa: sentados en el suelo, doblamos las piernas de manera que juntamos las plantas de los pies y nos agarramos de ambos tobillos con las manos. Llevamos el tronco hacia delante (cabeza y pecho hacia los pies) a la vez que soltamos el aire. Nos ha de estirar la parte interior de los muslos.

ADDUCTORES: mantener 30 segundos

ABDOMINALES



Tumbados en el suelo boca arriba con las piernas dobladas colocamos las manos entre lazadas detrás de la nuca y a la vez que expulsamos aire llevamos el tronco hacia arriba mirándonos el ombligo al mismo tiempo y apretando fuertemente el abdomen.

ABDOMINALES: 3 veces mantener 5 segundos cada una

ISQUIOTIBIALES



Sentados en el suelo con las piernas estiradas (sin flexionar las rodillas) doblamos el tronco hacia delante de manera que nos cogemos las puntas de los pies (si no llegamos nos cogemos de los tobillos o donde alcancemos). Respiramos profundamente y realizamos el estiramiento. Ha de estirar toda la zona posterior de las piernas e incluso la espalda. La mirada tiene que estar en las rodillas

ISQUIOTIBIALES: Mantener 20 segundos

GLÚTEO



Sentados en el suelo estiramos una pierna y doblamos la otra pasándola por encima y por la parte externa de la que está estirada a la altura de la rodilla. Nos agarramos con ambas manos de la rodilla y empujamos hacia nosotros. Debe estirar la zona glútea y externa del muslo.

GLÚTEO: Mantener 20 segundos cada pierna

PIRAMIDAL



Sentados en el suelo estiramos una pierna y doblamos la otra pasándola por encima y por la parte externa de la que está estirada a la altura de la rodilla. Con la mano que no nos da apoyo en el suelo abrimos la pierna doblada hacia fuera poco a poco de forma que nos estira la zona glútea y externa del muslo.

CIÁTICO: Mantener 15 segundos cada lado

ISQUIOTIBIAL



Sentados en el suelo estiramos una pierna (sin flexionar rodilla) y la otra doblada de forma que la planta queda mirando hacia el muslo de la que está doblada. Llevamos las dos manos hacia la punta del pie de la pierna estirada para agarrarnos en el pie, si no llegamos flexionamos hasta donde podamos.

ISQUIOTIBIAL: Mantener 20 segundos cada pierna

ESPALDA



Tumbados en el suelo boca arriba flexionamos las dos rodillas hacia el pecho y nos abrazamos las piernas ayudándonos para hacer más flexión hacia el pecho. Respiramos profundamente.

ESPALDA: mantener 20 segundos



CUADRICEPS

Tumbados de lado en el suelo procuramos tener la pierna de abajo estirada y la espalda recta sin doblar el tronco hacia delante. Agarramos el tobillo de la pierna de arriba y la flexionamos llevando el talón al culo (sin sacar el culo hacia atrás ni arquear la espalda). Nos ha de estirar la parte de adelante del muslo.

CUADRICEPS: mantener 10 segundos cada pierna



CADERA

Tumbados boca arriba dejamos una pierna totalmente estirada y nos abrazamos la otra con ambas manos hacia el pecho al mismo tiempo apretamos la pierna estirada contra el suelo. Respiramos profundamente.

CADERA: mantener 20 segundos cada pierna



ISQUIOTIBIAL / RECORRIDO DEL CIATICO:

Tumbados boca arriba vamos a llevar una pierna totalmente estirada hacia nosotros sin doblar la rodilla y con la punta del pie hacia abajo (nos podemos ayudar de una cinta o similar para acercar la pierna hacia nosotros) y a ser posible la pierna que no trabajamos permanecerá estirada en el suelo, en caso contrario puede estar doblada con la planta apoyada en el suelo. Nos ha de estirar toda la parte posterior de la pierna.

ISQUIOTIBIAL / CIATICO: mantener 10 segundos cada pierna



ISQUIOTIBIAES

Tumbados boca arriba vamos a llevar una pierna totalmente estirada hacia nosotros sin doblar la rodilla (nos podemos ayudar de una cinta o similar para acercar la pierna hacia nosotros) y a ser posible la pierna que no trabajamos permanecerá estirada en el suelo. Nos ha de estirar toda la parte posterior de la pierna. Si tenemos la pierna estirada tenemos que apretarla contra el suelo

ISQUIOTIBIAES: 20 segundos



RELAJACIÓN

Para finalizar, tumbados en el suelo apoyaremos ambas piernas en una superficie más alta que nuestras caderas (ya sea una silla, una pelota grande, etc.) y relajaremos durante unos minutos.

RELAJACIÓN: 3 minutos

