

EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN



Escuela de Espalda

¿CUÁNDO ESTÁ RECOMENDADO REALIZAR EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN?

Los ejercicios de potenciación pueden realizarse siempre que se quiera y en cualquier momento del día. No obstante, si la tarea que realizamos a diario supone una carga muscular importante para la espalda, su realización ayudará a fortalecer la musculatura y hacerla más resistente. En tal caso, es esencial practicar los ejercicios de estos grupos musculares fuera del puesto de trabajo para no sobrecargarlos en exceso.

¿CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN?

- Mantener los ejercicios de potenciación durante al menos 2-3 segundos.
- Comenzar realizando 5-10 repeticiones y aumentar gradualmente.
- Realizar el ejercicio sin hacer rebotes o movimientos bruscos.
- Mantener una respiración lenta, rítmica y controlada.
- Para aumentar de forma gradual el esfuerzo realizado en el ejercicio es posible utilizar pesos o bandas elásticas.
- En los ejercicios realizados en el suelo es aconsejable usar una colchoneta para aumentar la comodidad.



LOS EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN NO SUPONEN UN RIESGO POTENCIAL PARA NUESTRA SALUD.

NO OBSTANTE, ACUDE SIEMPRE A TU MÉDICO SI TIENES UNA LESIÓN, PATOLOGÍA ASOCIADA O EN CASO DE SENTIR MOLESTIAS DURANTE SU PRÁCTICA.

EJERCICIOS LUMBARES



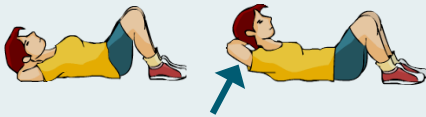
- Partiendo de la posición inicial de cuadrupedia y con el cuello recto mirando hacia el suelo, elevar y estirar un brazo, con el codo en extensión y paralelo al suelo, mantener esta posición.
- Repetir con cada brazo.



- Partiendo de la posición inicial de cuadrupedia, elevar una pierna (extendiendo el pie hacia fuera) y el brazo del lado contrario, mantener esta posición.
- Repetir con cada pierna.



- Partiendo de la posición inicial de tumbado con las piernas flexionadas, elevar la pelvis hacia el techo hasta poner recta la espalda, apoyando los talones y manos, contraer los glúteos y mantener esta posición.
- Repetir.



- Partiendo de la posición inicial de tumbado con las piernas flexionadas y con las manos en la nuca, elevar la cabeza hasta que se despeguen los omóplatos del suelo, mantener la posición y descender lentamente soltando el aire muy despacio, siendo la nuca la última en tocar el suelo.
- Repetir.



- Partiendo de la posición inicial de tumbado con las piernas flexionadas, elevar las piernas hasta la posición vertical con los pies paralelos al techo, luego extender las rodillas por encima de los 60°, nunca por debajo, mantener esta posición. Doblar las rodillas muy lentamente y recuperar la posición inicial.
- Repetir.



- Partiendo de la posición inicial de tumbado con las piernas flexionadas, llevar la mano derecha sobre la cara anterior de la rodilla izquierda e intentar dirigir la rodilla hacia el pecho a la vez que impedimos el movimiento con la mano, mantener esta posición.
- Repetir con cada pierna.



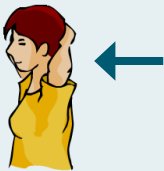
- Partiendo de la posición inicial de tumbado con las piernas flexionadas, inspirar al mismo tiempo que levantamos el abdomen aumentando la curvatura lumbar.
- Descender la columna lumbar, soltando el aire por la boca, hasta que contacte con el suelo.
- Repetir.



EJERCICIOS CERVICODORSALES



- Partiendo de una posición inicial con las manos en la frente, apretar la cabeza contra las manos, mantener esta posición y volver a la posición inicial.
- Repetir.



- Partiendo de una posición inicial con las manos en la nuca, apretar la cabeza contra las manos, mantener esta posición y volver a la posición inicial.
- Repetir.



- Partiendo de una posición inicial con una mano apoyada por encima de la oreja, apretar la cabeza contra la mano, mantener esta posición y volver a la posición inicial.
- Repetir con ambos lados.



- Partiendo de una posición inicial con la mano abrazando la mandíbula, apretar la cabeza contra la mano como si quisiéramos realizar un giro de cuello hacia ese lado, mantener esta posición y volver a la posición inicial.
- Repetir con ambos lados.

No te des la espalda,
¡cuídate! ¡la!

