

Tabla de ejercicios y estiramientos para hacer todos en casa que nos ayudan a cuidar la espalda. YOGA para todos

Os propongo una de tabla de ejercicios y estiramientos para mejorar la movilidad general y prevenir dolores de espalda.

Sentados sobre nuestras rodillas (o la postura que estés cómodo-a) estira tu cuerpo como si quisieras crecer, después inclina la cabeza hacia un lado todo lo que puedas y acompaña el movimiento con tu mano. Luego el otro lado. Aguanta la postura 5 segundos y haz 5 repeticiones de cada uno de ellos. Una actividad muy sencilla que puedes hacerla a lo largo del día varias veces.



De pie con pies juntos o separados al ancho de tus caderas busca una postura que estés cómodo-a, los hombros y el cuello sin tensión, coges aire y bajas hasta donde llegues sin doblar rodillas soltando el aire. Intenta mantener la postura entre 5 y 10 segundos. En esta actividad te propongo 10 repeticiones



De pie con pies separados busca una postura que estés cómodo-a, los hombros y el cuello sin tensión, levanta los brazos estirando todo lo que puedas, coges aire y bajas hasta donde llegues sin doblar rodillas soltando el aire. Intenta mantener la postura entre 5 y 10 segundos.

Esta actividad te propongo 10 repeticiones



En posición de cuatro apoyos, manos bajo los hombros, rodillas bajo caderas y cabeza alineada con la espalda, en esta posición inhalamos (cogemos aire) y estiramos piernas lentamente a la vez que exhalamos (tiramos aire), mantenemos esta postura unos segundos y volvemos a la posición inicial.

Repetimos la secuencia 10 veces.



En posición de cuatro apoyos, manos bajo los hombros, rodillas bajo caderas y cabeza alineada con la espalda, en esta posición inhalamos (cogemos aire) y bajamos cabeza arqueando la espalda a la vez que exhalamos (tiramos aire).

Movimiento lento, pero continuo os aconsejo 20 repeticiones.



Sentados sobre nuestras rodillas estiramos brazos, respiramos, intentamos llegar más lejos con los brazos, tras unos segundos apoyamos la frente y llevamos los brazos cerca de los pies y nos relajamos ahí 1-3 minutos.



Tumbados boca abajo, manos a los lados de la cabeza cogemos aire y soltando aire estiramos los brazos (Sin llegar a extenderlos del todo) miramos al frente y mantenemos esta postura 10 segundos.
Hacemos 10 repeticiones. El movimiento debe ser fluido y lento.



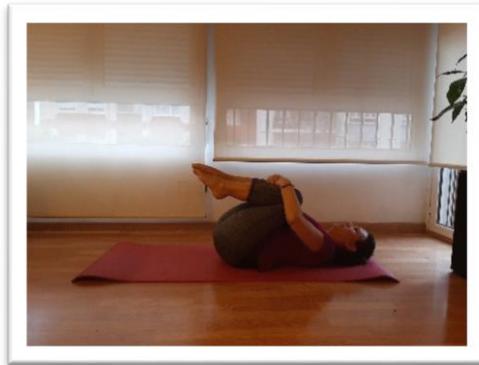
De pie, ponemos un pie en la pierna contraria a la altura de tobillo o rodilla, manos juntas intentamos mantener el equilibrio, miramos un punto fijo.
Si quieres mas dificultad sube las manos.
Hacemos una vez cada lado intentando aguantar 10 segundos en equilibrio.
Cada uno hace lo que puede, inténtalo es mas fácil de lo que parece.



Con los pies juntos cogemos aire y soltamos aire a la vez que nos ponemos de puntitas y levantamos brazos. Mantenemos 5 segundos. Este ejercicio lo repetimos 5 veces



Como ejercicio final nos tumbamos boca arriba y abrazamos nuestras rodillas, relajamos cuello, hombros y respiramos lento. Podemos balancearnos sobre nuestra espalda y masajear esta zona.



Bueno aquí van algunas ideas para niños-as y mayores, y así evitar dolores de espalda y estar ágiles, espero que os sirva de ayuda.

Animaros a hacerlos todos en familia con música relajante.

Servicio de fisioterapia

Gema Corpas

