

## Carga postural

# Ejercicios para casa



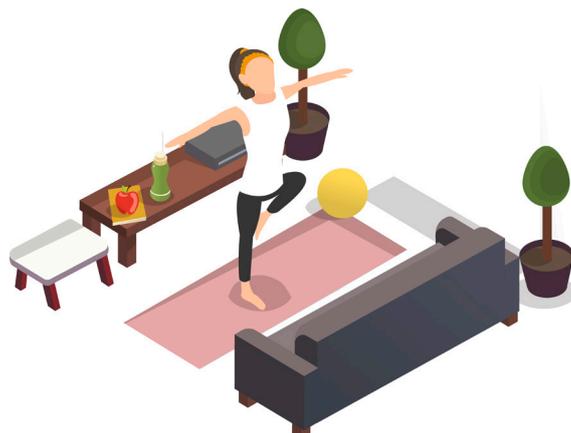
**Se presentan 7 ejercicios para realizar en casa durante unos 30 minutos con el objetivo de mejorar el tono muscular, la fuerza y la flexibilidad. Son ejercicios dirigidos a la población trabajadora en general por lo que suponen una puesta en forma integral.**

- Objetivo: aumentar la fuerza y ganar flexibilidad en los tejidos.
- Realizaremos la tabla una vez al día durante unos 30 minutos.
- Es mejor sentir una tensión moderada que una tensión fuerte que pueda provocar dolor.
- También añadir una actividad aeróbica practicada con una frecuencia de 3 veces por semana: andar, nadar...
- Y unos buenos hábitos alimenticios: dieta variada eliminando sustancias tóxicas (alcohol, tabaco).

## Ejercicio 1



1. Posición de partida: decúbito supino con las piernas semiflexionadas y apoyados los pies sobre la colchoneta.
2. Realizamos el ejercicio despegando los glúteos (intentando pegar la región lumbar al suelo), después pelvis, seguiremos por la columna lumbar y después columna dorsal baja ("efecto enrollado de persiana").
3. Mantendremos la postura unos 3-5 segundos y volveremos a la posición de partida desenrollándonos, poco a poco.
4. Repetimos el ejercicio 10 veces.



## Ejercicio 2



1. Posición de partida: posición cuadrúpeda, manos en la perpendicular del hombro y rodilla en la perpendicular de la cadera. Cabeza alineada con la espalda.
2. Detalle de los pies: apoyo sobre los empeines.
3. El ejercicio consiste en separar las rodillas del suelo.
4. Aguantamos entre unos 5-10 segundos con las rodillas separadas del suelo unos cm, con el apoyo de los empeines.
5. Repetimos el ejercicio de 5 a 10 repeticiones.

## Ejercicio 3



1. Posición de partida: pierna derecha cruzada sobre la izquierda, apoyando el pie derecho sobre el suelo y el brazo derecho estirado.
2. Al soltar el aire, estirar los dedos del brazo derecho y la rodilla la llevamos al lado contralateral.
3. Repetimos el ejercicio 5-6 respiraciones: 5-6 repeticiones.
4. Después cambiar de lado.

## Ejercicio 4



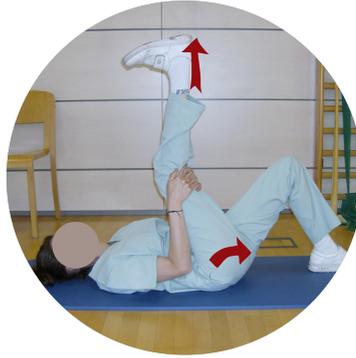
1. Posición de partida: decúbito supino, pierna derecha cruzada sobre la izquierda.
2. El ejercicio consiste en llevar la pierna hacia el pecho.
3. En esta posición, aguantamos entre 15-20 segundos.
4. Después cambiamos de piernas.
5. Repetimos el ejercicio 5-6 veces.

## Ejercicio 5



1. Posición de partida: se adopta la postura que se ve en la figura y en el momento de la espiración (soltar el aire), se lleva la rodilla hacia los pies (intentando apoyarla en el suelo) y el codo se estira por encima de la cadera.
2. Tirando si podemos desde el empeine de medio pie.
3. Realizamos 5-6 respiraciones, 5-6 repeticiones y cambiamos de lado.

## Ejercicio 6



1. Posición de partida: Decúbito supino, con pierna izquierda semiflexionada y derecha cogida con nuestras manos a nivel del hueso poplíteo; pie colocado con el talón alineado como si mantuviese una bandeja.
2. Intentamos no despegar el glúteo de la colchoneta.
3. Cuando soltamos el aire llevamos el talón hacia el techo haciendo extensión de la rodilla y la flexión del tobillo.
4. Nunca llegar a la extensión completa.
5. Hacemos 5-6 respiraciones, 5-6 repeticiones con cada pierna.

## Ejercicio 7



1. Posición de partida: flexionamos nuestro tronco a través de la cadera con rodillas flexionadas. Así llegaremos al suelo.
2. Primero se inspira y, al espirar, intentamos estirar una rodilla llevando el talón hacia el suelo y el glúteo hacia el techo.
3. Realizamos 5-6 respiraciones.
4. Después cambiamos de pierna.
5. Al levantarse, flexionamos las rodillas y nos vamos incorporando la cabeza, es lo último en levantar.

**Recordad: “El movimiento es vida”**