



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo
de infantil

Servicio Integrado de Prevención y Salud Laboral



UPV

ELENA COSTA MORENO
UPV | FISIO

© SIPSL · 2023



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**

Queda prohibida la comercialización, manipulación o transformación, y en general, cualquier otra forma de explotación, por cualquier procedimiento, de la totalidad o de cualquier parte de este manual sin autorización expresa y por escrito del Servicio Integrado de Prevención y Salud Laboral de la UPV.

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

ÍNDICE

1. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO CERVICAL	1
1.1. Ejercicios de tonificación cervicales	1
1.1.1. Isométricos	1
1.1.2. Ejercicios isotónicos cervicales	2
1.1.2.1. Con banda elástica y pelota contra resistencia	4
1.2. Auto-masaje cervical	4
1.3. Estiramientos analíticos cervicales	5
1.4. Estiramientos de todo el cuerpo	7
2. RELAJACIÓN	8
2.1. Sofronización	8

UPV

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

3. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DORSAL	9
3.1. Ejercicios de tonificación dorsales	9
3.1.1. Ejercicios isotónicos dorsales	9
3.1.1.1. ¿Cómo hacer bien un ejercicio abdominal?	12
3.1.1.2. Tipos de abdominales de menor a mayor grado de complicación	13
3.1.1.2.2. Abdominal superior simple	14
3.1.1.3. Ejercicios con banda elástica y pelota contra resistencia	16
3.2. Auto-masaje	18
3.3. Estiramientos dorsales	19
3.3.1. Activos analíticos	19
3.3.2. Activos auto-asistidos analíticos	20
3.4. Globales	21
4. RELAJACIÓN	22
4.1. Sofronización	22

UPV

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

5. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO LUMBAR	23
5.1. Ejercicios de tonificación lumbares	23
5.1.1. Isotónicos	23
5.1.1.1. Con banda elástica y pelota contra resistencia	26
5.2. Auto-masaje lumbar	27
5.3. Estiramientos activos analíticos lumbares	28
6. RELAJACIÓN	32
6.1. Sofronización	32

UPV

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

7. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES	33
7.1. Ejercicios de tonificación para miembros superiores	33
7.1.1. Isotónicos	33
7.1.1.1. Con banda elástica y pelota	36
7.2. Automasaje para miembros superiores	38
7.3. Estiramientos de miembros superiores	39
7.3.1. Estiramientos activos analíticos de miembros superiores	39
7.3.2. Activos auto-asistidos analíticos de miembros superiores	41
7.3.3. Estiramientos globales	42
8. RELAJACIÓN	43
8.1. Sofronización	43

UPV

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

9. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES	44
9.1. Ejercicios de tonificación para miembros inferiores	44
9.1.1. Isométricos	44
9.1.2. Isotónicos	45
9.1.2.1. Con banda elástica y pelota contra resistencia	48
9.2. Automasaje	51
9.3. Estiramientos analíticos para miembros inferiores	52
9.4. Estiramientos globales	55
10. RELAJACIÓN	69
10.1. Sofronización	69
11. BIBLIOGRAFÍA	69

UPV

UPV

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Ejercicio de tonificación isométrico para zona lateral de cuello.	1
Figura 2: Ejercicio de tonificación isométrico para zona anterior de cuello.	1
Figura 3: Ejercicio de tonificación isométrico para zona anterior de cuello.	1
Figura 4: Rotación cervical.	2
Figura 5: Lateralización cervical.	2
Figura 6: Flexo-extensión cervical.	3
Figura 7: Elevación y descenso de los hombros.	3
Figura 8: Extensión cervical con banda elástica.	4
Figura 9: Automasaje cervical 1.	4
Figura 10: Automasaje cervical 2.	4
Figura 11: Automasaje cervical 3.	4
Figura 12: Automasaje cervical 4.	5
Figura 13: Presión con una pelota en la zona de la base del cráneo.	5
Figura 14: Estiramiento lateral cervical.	5
Figura 15: Estiramiento posterior cervical.	6
Figura 16: Estiramiento anterior cervical.	6
Figura 17: Auto-estiramiento lateral cervical con toalla.	6



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 18: Estiramientos parte superior del cuerpo.	7
Figura 18: Ejercicio de tonificación para zona interescapular.	9
Figura 19: Ejercicio de tonificación para dorsales y oblicuos.	9
Figura 20: Ejercicio de tonificación para dorsales y oblicuos.	10
Figura 21: Ejercicio de tonificación para dorsales, pectorales y musculatura de la zona alta de la espalda.	10
Figura 22: Ejercicio de tonificación para musculatura de la zona alta de la espalda.	10
Figura 23: Ejercicio de tonificación para musculatura de la zona alta de la espalda 2.	10
Figura 24: Ejercicio de tonificación suave para musculatura extensora de la espalda.	11
Figura 25: Ejercicio de tonificación intensa para musculatura extensora de la espalda.	11
Figura 26: Ejercicio de tonificación para musculatura extensora de la espalda, hombros y glúteos partiendo de cuadrupedia.	11
Figura 27: Abdominal bajo con estabilización pélvica, cabeza en el suelo.	13
Figura 28: Abdominal simple con estabilización pélvica de dos piernas a la vez y cabeza en el aire.	13
Figura 29: Abdominal simple, brazos largos en línea con el cuerpo o con codos flexionados y manos detrás de la cabeza, flexión del tronco.	14
Figura 30: Abdominal bajo y rodillas al pecho.	14
Figura 31: Abdominal simple con piernas sobre fitball.	14

UPV

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 32: Abdominal simple con piernas extendidas a 45°.	14
Figura 33: Abdominal con piernas a 90° sin flexión de tronco.	15
Figura 34: Abdominal con piernas a 90° con flexión de tronco.	15
Figura 35: Abdominal alternando flexión de rodillas al pecho con flexión de tronco.	15
Figura 36: Abdominal alternando flexión de rodillas al lado contrario con flexión de tronco.	15
Figura 37: Abdominal simple con tronco sobre fitball.	16
Figura 38: Flexiones sobre fitball.	16
Figura 39: Ejercicio dorsal bilateral con brazos al techo y banda elástica.	16
Figura 40: Ejercicio dorsal unilateral con brazos al techo y banda elástica.	17
Figura 41: Ejercicio de torsión dorsal con brazos al techo y banda elástica.	17
Figura 42: Ejercicio de lateralización dorsal unilateral con banda elástica.	17
Figura 43: Auto-masaje con pica en el suelo paralelo a la columna.	18
Figura 44: Auto-masaje con pica sobre trapecio.	18
Figura 45: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna dorsal.	18
Figura 46: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna.	18
Figura 47: Auto-masaje con pelota paralelo a la columna.	18
Figura 48: Estiramiento dorsal lateral.	19
Figura 49: Estiramiento pectoral.	19



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 50: Estiramiento pectoral con manos en nuca.	19
Figura 51: Estiramiento pectoral con pared.	19
Figura 52: Estiramiento dorsal y tríceps.	20
Figura 53: Estiramiento columna dorsal.	20
Figura 54: Estiramiento columna dorsal de pie.	20
Figura 55: Estiramiento columna dorsal sentado.	20
Figura 56: Estiramientos de la parte alta de la columna y brazos.	21
Figura 57: Activación del transverso abdominal mediante la exhalación.	23
Figura 58: Estabilización pélvica unilateral.	23
Figura 59: Estabilización pélvica bilateral.	24
Figura 60: Traer una rodilla al pecho.	24
Figura 61: Rotaciones lumbares.	24
Figura 62: Abdominal simple con piernas flexionadas.	25
Figura 63: Báscula pélvica sentado.	25
Figura 64: Ejercicio de tonificación para musculatura extensora de la espalda, hombros y glúteos partiendo de cuadrupedia.	25
Figura 65: Ejercicio de tonificación suave para musculatura extensora de la espalda.	26
Figura 66: Ejercicio de tonificación lumbar y glútea.	26



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 67: Abdominal simple sobre fitball.	26
Figura 68: Flexiones sobre fitball.	26
Figura 69: Ejercicio lumbar y glúteo con banda elástica.	27
Figura 70: Auto-masaje con pica en el suelo paralelo a la columna.	27
Figura 71: Auto-masaje con pica sobre cuadrado lumbar.	27
Figura 72: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna lumbar.	27
Figura 73: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna.	28
Figura 74: Estiramiento lumbar abrazando rodillas.	28
Figura 75: Estiramiento de isquiotibiales.	28
Figura 76: Estiramiento de espalda en posición de descanso.	29
Figura 77: Gato – perro.	29
Figura 78: Estiramiento de la cara anterior del cuerpo sobre pelota.	29
Figura 79: Estiramiento glúteo.	30
Figura 80: Estiramiento de la cara posterior del cuerpo de pie.	30
Figura 81: Estiramiento del piramidal y glúteo.	30
Figura 82: Estiramiento de psoas.	30
Figura 83: Estiramiento de espalda con pared.	31
Figura 84: Estiramientos para lumbares y miembros inferiores.	31

UPV

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 85: Flexoextensión de muñeca libre.	33
Figura 86: Flexoextensión de muñeca dorsal con peso.	33
Figura 87: Flexoextensión de muñeca palmarl con peso.	34
Figura 88: Pronosupinación de muñeca.	34
Figura 89 Ejercicio de tríceps por detrás de la cabeza.	34
Figura 90: Ejercicio musculatura tríceps e interescapular.	35
Figura 91: Ejercicio de bíceps.	35
Figura 92: Ejercicio de pectoral.	35
Figura 93: Ejercicio deltoides y trapecio.	35
Figura 94: Ejercicio de tríceps en pared.	36
Figura 95: Ejercicio de tríceps y dorsal con banda elástica.	36
Figura 96: Ejercicio de dorsal con banda elástica.	36
Figura 97: Ejercicio de pectoral con banda elástica.	36
Figura 98: Ejercicio de deltoides y tríceps con banda elástica.	37
Figura 99: Ejercicio rotadores de hombro e interes-capulares con banda elástica.	37
Figura 100: Ejercicio de bíceps con banda elástica.	37
Figura 101: Ejercicio de tríceps con banda elástica.	37
Figura 102: Ejercicio de tríceps con fitball.	38



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 103: Auto-masaje del antebrazo.	38
Figura 104: Auto-masaje del brazo.	38
Figura 105: Tracción de la columna con brazos arriba.	39
Figura 106: Estiramiento de brazos en cuadrupedia.	39
Figura 107: Estiramiento de tríceps y dorsal.	39
Figura 108: Estiramiento de deltoides posterior.	39
Figura 109: Estiramiento de deltoides.	40
Figura 110: Estiramiento de tríceps y dorsal cogiendo manos.	40
Figura 111: Estiramiento de pectoral y bíceps.	40
Figura 112: Estiramiento de pectoral.	40
Figura 113: Estiramiento de espalda a cuatro apoyos y brazo adelantado.	41
Figura 114: Estiramiento de pectoral con pared.	41
Figura 115: Auto-estiramiento antebrazo y dorso de la mano.	41
Figura 116: Auto-estiramiento antebrazo y palma de la mano.	41
Figura 117: Tabla de estiramientos para miembros superiores e inferiores.	42
Figura 118: Isométrico de cuádriceps.	44
Figura 119: Isométrico de isquiotibiales.	44
Figura 120: Flexoextensión de los dedos del pie.	45



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 121: Flexoextensión de los tobillos.	45
Figura 122: Círculos con los tobillos, en ambos sentidos.	45
Figura 123: Ejercicio cuádriceps con flexión de cadera.	46
Figura 124: Ejercicio de isquiotibiales y glúteos.	46
Figura 125: Ejercicio de abductores y glúteos.	46
Figura 126: Ejercicio de fascia plantar con toalla.	47
Figura 127: Flexoextensión de rodilla sentado para cuádriceps.	47
Figura 128: Flexoextensión de rodilla sentado para isquiotibiales.	48
Figura 129: Launch de pierna.	48
Figura 130: Flexión de tobillo con banda elástica.	48
Figura 131: Flexión de tobillo con banda elástica.	49
Figura 132: Flexión de tobillo con banda elástica.	49
Figura 133: Sentadilla con fitball en la pared.	49
Figura 134: Adducción de cadera con banda elástica.	50
Figura 135: Glúteo en cuadrupedia con banda elástica.	50
Figura 136: Extensión de rodilla sentado con banda elástica.	50
Figura 137: Auto-masaje de planta del pie con pelota semirrígida.	51
Figura 138: Auto-masaje de planta del pie con pelota semirrígida.	51



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 139: Auto-masaje de pantorrilla.	51
Figura 140: Estiramiento cadena posterior con banda elástica.	52
Figura 141: Estiramiento cadena posterior con pared.	52
Figura 142: Estiramiento cuádriceps de pie.	52
Figura 143: Estiramiento cadena posterior y lateral de la pierna de pie.	53
Figura 144: Estiramiento de psoas.	53
Figura 145: Estiramiento de adductores.	53
Figura 146: Estiramiento de adductores.	53
Figura 147: Estiramiento de glúteos y lumbar.	54
Figura 148: Estiramiento de cara posterior del cuerpo.	54
Figura 149: Estiramiento de psoas y cuádriceps.	54
Figura 150: Estiramiento de psoas y cuádriceps en prono.	54
Figura 151: Estiramiento de isquiotibiales con pierna y tronco hacia delante.	55
Figura 152: Estiramiento lateral cervical de trapecio.	55
Figura 153: Estiramiento posterior cervical.	55
Figura 154: Estiramiento lateral de cervical y dorsal con codos flexionados.	55
Figura 155: Tracción cervical y dorsal.	56
Figura 156: Estiramiento lateral cervical.	56



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 157: Tracción cervical y dorsal 2.	56
Figura 158: Estiramiento lateral dorsal de pie.	56
Figura 159: Estiramiento de la cara anterior del tronco.	57
Figura 160: Estiramiento de tríceps.	57
Figura 161: Círculo de hombros.	57
Figura 162: Estiramiento deltoides posterior.	57
Figura 163: Estiramiento pectoral con codos atrás.	58
Figura 164: Círculo de muñecas.	58
Figura 165: Estiramiento pectoral y bíceps.	58
Figura 166: Estiramiento pectoral con pared.	58
Figura 167: Estiramiento de gemelos con pared.	59
Figura 168: Estiramiento de cuádriceps de pie.	59
Figura 169: Estiramiento de psoas de pie con escalón.	59
Figura 170: Estiramiento pectoral 3.	59
Figura 171: Estiramiento de oblicuos y dorsal.	60
Figura 172: Estiramiento lumbar con retroversión pélvica.	60
Figura 173: Estiramiento pectoral 4.	60
Figura 174: Estiramiento columna rodando abajo el cuerpo.	60



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 175: Estiramiento adductores.	61
Figura 176: Estiramiento psoas posición lunch.	61
Figura 177: Estiramiento adductor 2.	61
Figura 178: Estiramiento lumbar con retroversión pélvica 2.	61
Figura 179: Estiramiento de espalda lateral en posición de descanso.	62
Figura 180: Estiramiento pectoral en posición de descanso.	62
Figura 181: Estiramiento-tracción de columna en cuadrupedia.	62
Figura 182: Estiramiento antebrazos en cuadrupedia.	62
Figura 183: Estiramiento psoas y cuádriceps con retroversión pélvica.	63
Figura 184: Estiramiento adductores en cuclillas.	63
Figura 185: Estiramiento adductores en posición mariposa.	63
Figura 186: Estiramiento adductores en posición mariposa supino.	63
Figura 187: Estiramiento cervical y dorsal posterior.	64
Figura 188: Estiramiento de pectorales 4.	64
Figura 189: Estiramiento cervical y dorsal posterior 2.	64
Figura 190: Estiramiento cadena posterior del cuerpo.	64
Figura 191: Estiramiento glúteo sentado.	65
Figura 192: Estiramiento glúteo y lumbar sentado.	65



Prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Perfil del puesto de trabajo: Educadora de primer ciclo de infantil

Figura 193: Estiramiento glúteo sentado 2.	65
Figura 194: Estiramiento glúteo sentado 3.	65
Figura 195: Círculo de tobillos.	66
Figura 196: Estiramiento adductores.	66
Figura 197: Estiramiento adductores.	66
Figura 198: Estiramiento adductores 4.	66
Figura 199: Estiramiento lumbar.	67
Figura 200: Estiramiento de glúteos y lumbar 2 en supino.	67
Figura 201: Estiramiento cuádriceps tumbado de lado.	67
Figura 202: Estiramiento lumbar 3.	67
Figura 203: Estiramiento psoas tumbado boca arriba.	68
Figura 204: Estiramiento isquiotibiales y gemelos tumbado boca arriba.	68
Figura 205: Estiramiento isquiotibiales y gemelos con escalón, de pie.	68
Figura 206: Descanso con piernas sobre escalón.	68

UPV

1. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO CERVICAL | 1

1.1. Ejercicios de tonificación cervicales

1.1.1. Isométricos

Se efectúa una activación muscular sin que se produzca movimiento articular del segmento que realiza la fuerza. (Se "frena" el movimiento).



Figura 1: Ejercicio de tonificación isométrico para zona lateral de cuello.

Fuente: www.estiramientos.es/CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado

Ejercicio de fortalecimiento de cuello, hacemos presión con la mano al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.



Figura 2: Ejercicio de tonificación isométrico para zona anterior de cuello.

Fuente: www.estiramientos.es/CC BY-NC-ND

10 segundos

Ejercicio de fortalecimiento de cuello, hacemos presión con las manos, en la frente, al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.



Figura 3: Ejercicio de tonificación isométrico para zona anterior de cuello.

Fuente: www.estiramientos.es/CC BY-NC-ND

10 segundos

Ejercicio de fortalecimiento de cuello, hacemos presión con las manos, en la parte trasera de la cabeza, al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.

1.1.2. Ejercicios isotónicos cervicales

Se efectúa una activación muscular produciendo movimiento articular del segmento que realiza la fuerza.

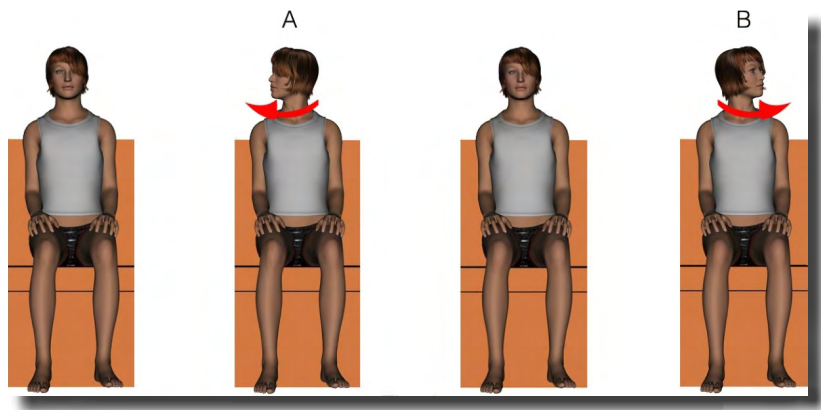


Figura 4: Rotación cervical.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Se gira la cabeza lentamente hacia un lado (A), manteniendo la postura máxima 5 segundos. Volvemos lentamente a la posición inicial y giramos la cabeza hacia el otro lado (B), manteniendo otros 5 segundos. Volver a la posición inicial.

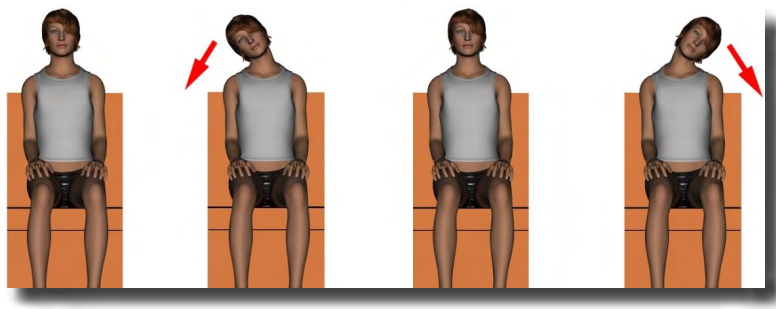


Figura 5: Lateralización cervical.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Se inclina la cabeza hacia un lado, como si quisiéramos tocar el hombro con la oreja, mantenemos la postura 5 segundos y volvemos lentamente a la posición inicial. Luego repetimos el mismo proceso hacia el otro lado. Volver a la posición inicial, descansar unos segundos y repetir.

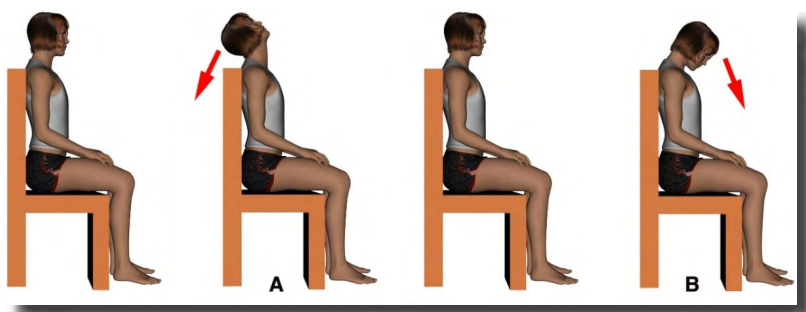


Figura 6: Flexo-extensión cervical.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Miramos al techo (A)), mantenemos 5 segundos y posteriormente volvemos a la posición inicial. Seguimos con flexión de la cabeza (llevando la barbilla al pecho (B)), mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Descansar unos segundos y repetir.

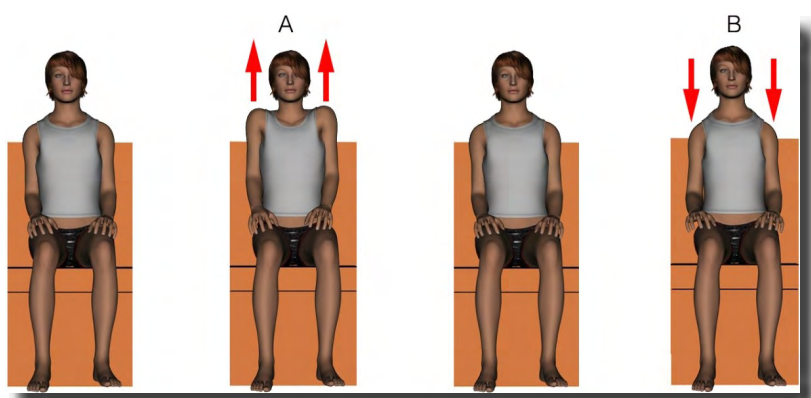


Figura 7: Elevación y descenso de los hombros.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Subir los hombros todo lo que se pueda (A), mantener 5 segundos, bajar todo lo que se pueda (B), mantener otros 5 segundos. Volver a la posición de reposo, descansar unos segundos y repetir.

1.1.2.1. Con banda elástica y pelota contra resistencia

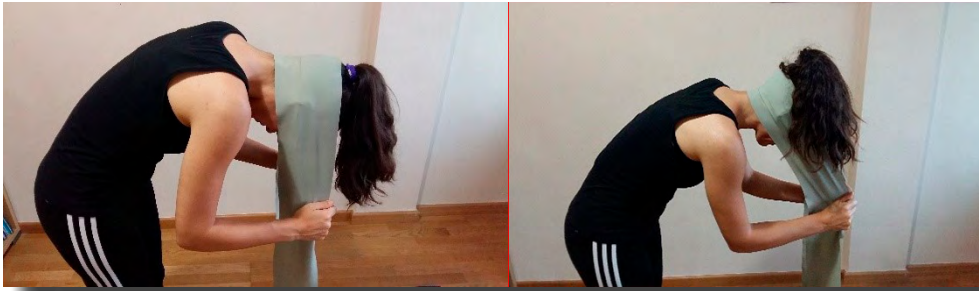


Figura 8: Extensión cervical con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Partiremos desde una ligera flexión cervical con la banda elástica situada en la nuca. Realizaremos la extensión contra la resistencia de la banda elástica. Realizar de 8 a 10 veces. Podemos realizar con esta misma técnica la lateralización cervical, partiendo desde una posición neutra.

1.2. Auto-masaje cervical



Figura 9: Automasaje cervical 1.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

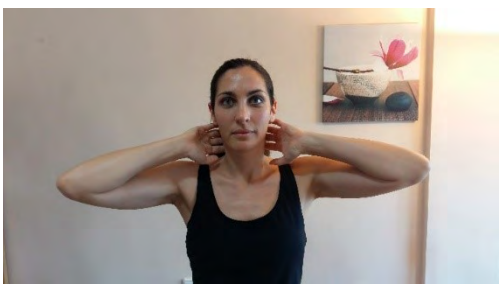


Figura 10: Automasaje cervical 2.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

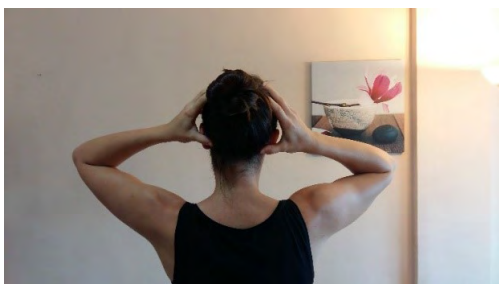


Figura 11: Automasaje cervical 3.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

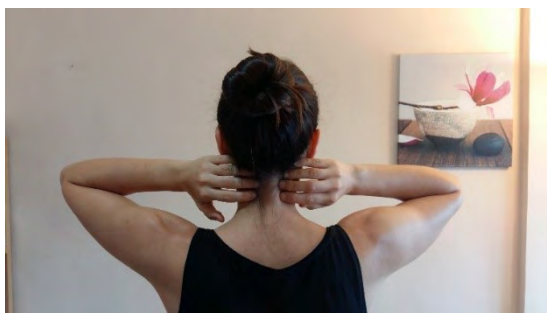


Figura 12: Automasaje cervical 4.

Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Posicionaremos los dedos como muestra la imagen y haremos, sin despegar los dedos de la piel, pequeños círculos durante unos minutos. El automasaje durará unos 8 minutos, sin llegar nunca a tensar la musculatura cervical.



Figura 13: Presión con una pelota en la zona de la base del cráneo.

Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Nos tumbamos boca arriba y colocamos en la base del cráneo una pelota semirrígida. No debe resultarnos doloroso. Mantener durante 2 minutos.

1.3. Estiramientos analíticos cervicales



Figura 14: Estiramiento lateral cervical.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado

De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.

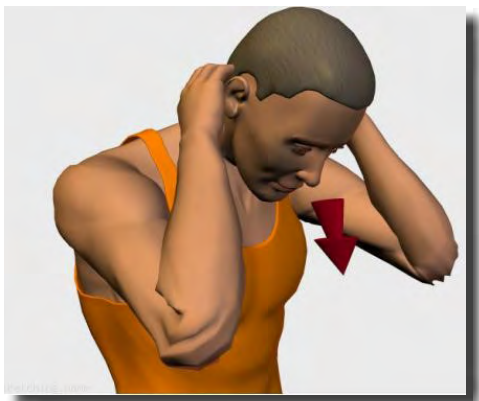


Figura 15: Estiramiento posterior cervical.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho si es posible.

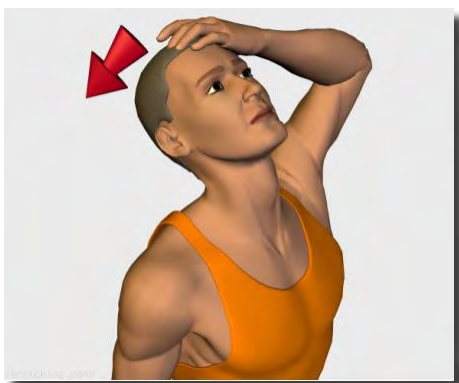


Figura 16: Estiramiento anterior cervical.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

5 segundos

Sentados, con una mano sobre la frente, llevar la cabeza hacia atrás. Tirar con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.

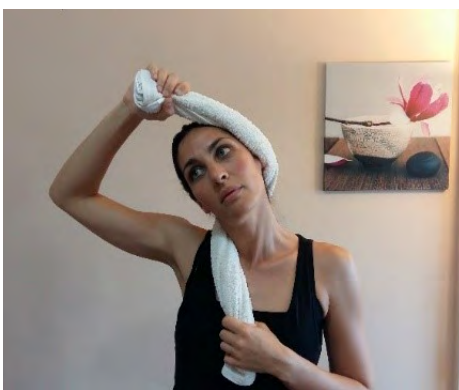


Figura 17: Auto-estiramiento lateral cervical con toalla.

Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado.

Rodear por detrás de la nuca una toalla y tirar en dirección opuesta con las manos para notar un ligera tracción de la zona cervical.

1.4. Estiramientos de todo el cuerpo

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Estos son algunos ejercicios para que realice mientras está sentado frente a su escritorio

- Respire profundo
- No haga movimientos fuertes ni forzados
- ¡No debe dolerle!
- *Sienta* el estiramiento
- Relájese

1

5 seg, 3 veces



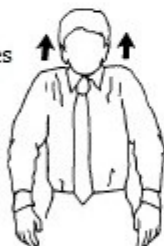
2

5 seg, 3 veces



3

5 seg, 2 veces



4

5 seg, 2 veces



5

5 seg



6

5 seg



7

5 seg



8

10 seg
cada brazo



9

10 seg



10

10 seg



11

9 seg
cada lado



12

10 seg



- Pasar muchas horas sentado frente a un escritorio o a un computador puede causar tensión muscular y dolor.
- Tomar unos minutos para hacer una serie de ejercicios de estiramiento puede hacer que todo el cuerpo se sienta mejor.
- Debe adquirir el hábito de estirarse de manera espontánea durante el día, cada vez que sienta tensión.
- No haga sólo ejercicios de estiramiento sentado, también haga otros estando de pie. Es bueno para la circulación sanguínea.

Figura 18: Estiramientos parte superior del cuerpo.

Fuente: Bob Anderson, "Estirándose". / CC BY-NC-ND

2. RELAJACIÓN

2.1. Sofronización

La sofronización de base es la primera técnica de todas las técnicas de sofrología.

Lo que haremos durante la técnica será ir tomando consciencia de nosotros mismos a nivel de nuestro cuerpo por medio de una técnica de relajación.

- Empezaremos con los ojos cerrados.
- Aflojaremos la cara y la cabeza, la nuca, el cuello, hombros, brazos, tórax, espalda, abdomen.
- Cuando lleguemos a la región abdominal tomaremos consciencia de nuestra respiración suave y tranquila.
- Al inspirar el aire dilataremos el abdomen. Al expulsar el aire dejaremos que vuelva a su posición inicial.
- Hay que dejar fluir, no hace falta forzar.
- Con la práctica ya irá saliendo de forma más automática.
- Luego continuaremos con la mitad inferior del cuerpo: bajo vientre, piernas, pies.

Lo importante de la técnica es, más que relajarse, ir sintiendo más el cuerpo, tomando consciencia de la presencia de nuestro cuerpo porque gracias a ello vamos a desarrollar la toma de consciencia de nosotros mismos.



3. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DORSAL

3.1. Ejercicios de tonificación dorsales

3.1.1. Ejercicios isotónicos dorsales

Se efectúa una activación muscular produciendo movimiento articular del segmento que realiza la fuerza.

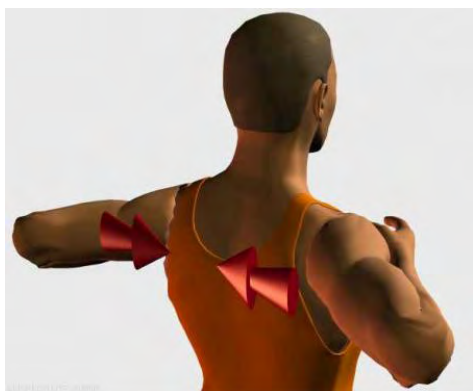


Figura 18: Ejercicio de tonificación para zona interescapular.

Fuente: www.estiramientos.es/ / CC BY-NC-ND

10 veces 3 segundos.

Ejercicio de fortalecimiento de espalda, con las manos en el pecho, levantamos los codos hasta la altura de los hombros, relajamos los hombros, echamos los codos hacia atrás juntando los omóplatos.

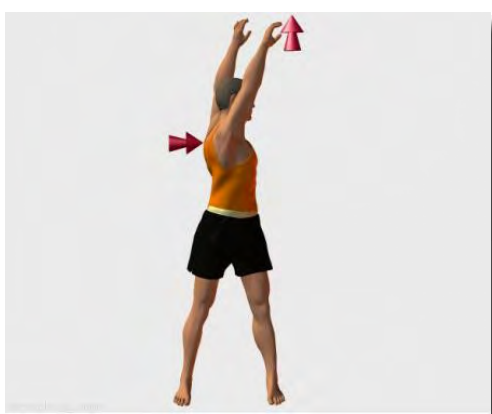


Figura 19: Ejercicio de tonificación para dorsales y oblicuos.

Fuente: www.estiramientos.es/ / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado.

Dorsal e intercostales. Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, rotar hacia un lado y luego hacia el otro.

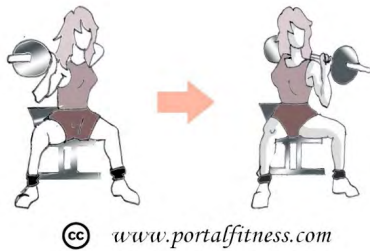


Figura 20: Ejercicio de tonificación para dorsales y oblicuos.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones de cada lado.

Mismo ejercicio que el anterior, pero sentado y con peso sobre los hombros para intensificar el esfuerzo.



Figura 21: Ejercicio de tonificación para dorsales, pectorales y musculatura de la zona alta de la espalda.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Acostados, con piernas flexionadas sobre colchoneta o en un banco como muestra la imagen. Subir la carga hacia el techo y bajarla frenando el movimiento para intensificarlo.

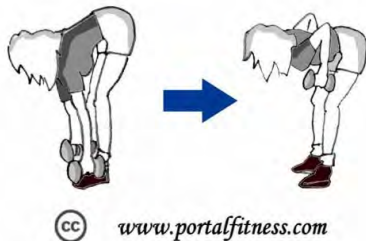


Figura 22: Ejercicio de tonificación para musculatura de la zona alta de la espalda.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Como muestra la imagen, inclinados hacia delante con rodillas flexionadas y cuello alineado con el resto de la columna. Levantaremos el peso llevando los codos al techo y frenaremos el movimiento al bajar.

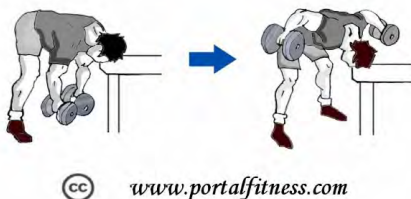


Figura 23: Ejercicio de tonificación para musculatura de la zona alta de la espalda 2.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Como muestra la imagen, inclinados hacia delante con rodillas flexionadas y cuello

alineado con el resto de la columna. Levantaremos el peso llevando los codos al techo y brazos extendidos en la medida de lo posible. Frenaremos el movimiento al bajar.



Figura 24: Ejercicio de tonificación suave para musculatura extensora de la espalda.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Bascular la pelvis en retroversión (pubis "se clava" a la colchoneta) y desde ahí,

con manos debajo de los hombros, extender cervical y dorsal sin alterar la posición de pelvis y piernas.



Figura 25: Ejercicio de tonificación intensa para musculatura extensora de la espalda.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Bascular la pelvis en retroversión (pubis "se clava" a la colchoneta) y desde ahí, con manos

debajo de los hombros, extender cervical, dorsal y lumbar. La pelvis sí se despegará, pero se mantendrá la retroversión pélvica en la medida de lo posible.



Figura 26: Ejercicio de tonificación para musculatura extensora de la espalda, hombros y glúteos partiendo de cuadrupedia.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones cada lado o mantener 30 segundos.

Partiendo de cuadrupedia llevaremos en línea con la columna un brazo y la pierna contraria. También puede hacerse cada vez sólo con un brazo o una pierna en el aire.



3.1.1.1. ¿Cómo hacer bien un ejercicio abdominal?

Lo más importante a la hora de realizarlos para que no resulten lesivos es una buena alineación de toda la espalda, siendo ésta neutra.

El mentón, al flexionar la columna para realizar el abdominal, siempre estará a un puño de distancia del pecho.

Si los brazos los posicionamos con las manos detrás de la cabeza (que no detrás de la nuca) los codos quedarán flexionados de forma que con el rabillo del ojo los veamos. Ni más abiertos ni más cerrados.

Al flexionar la columna será cuando soltemos el aire, para reforzar el abdomen. Haremos de manera simultánea una ligera contracción del suelo pélvico. De lo contrario puede ser perjudicial.

La lumbar no deberá arquearse si levantamos las piernas en el aire.

Las clavículas no se "cerrarán". De lo contrario se producirá tensión en la zona cervical.

Lo ideal es que flexionemos el tronco hasta la base de los omoplatos. Si no se llega, no pasa nada. Más vale hacerlo hasta donde cada sujeto pueda, con una alineación correcta. NO SUBIR hasta arriba del todo, hasta las rodillas.

Ayuda mucho juntar piernas y talones entre sí, aunque parezca que cueste más realizar el ejercicio.

A más partes del cuerpo permanezcan en el suelo, mayor estabilidad y, por tanto, menor es el grado de complicación.

3.1.1.2. Tipos de abdominales de menor a mayor grado de complicación

3.1.1.2.1. En supino: (tumbados boca arriba)

Estabilización pélvica, levantando una pierna con la rodilla flexionada a 90° y bajándola. Alternar cada vez con una pierna. Puede hacerse con la cabeza en el suelo (menos intensidad) o en aire (mayor intensidad del ejercicio).

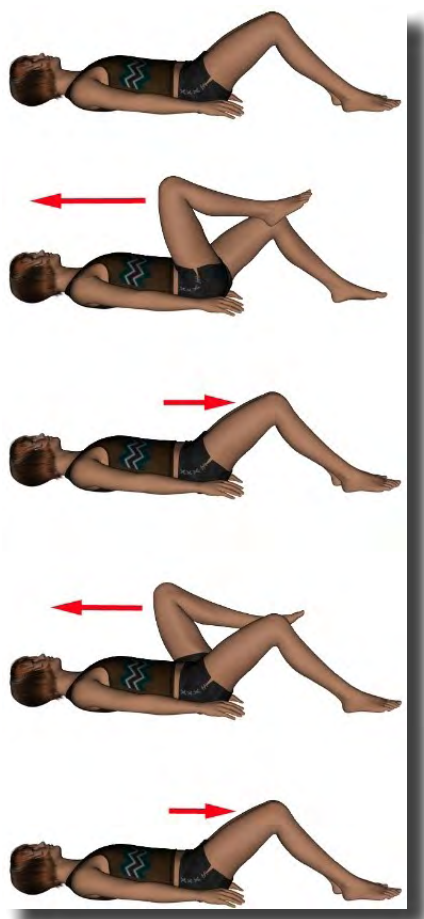


Figura 27: Abdominal bajo con estabilización pélvica, cabeza en el suelo.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

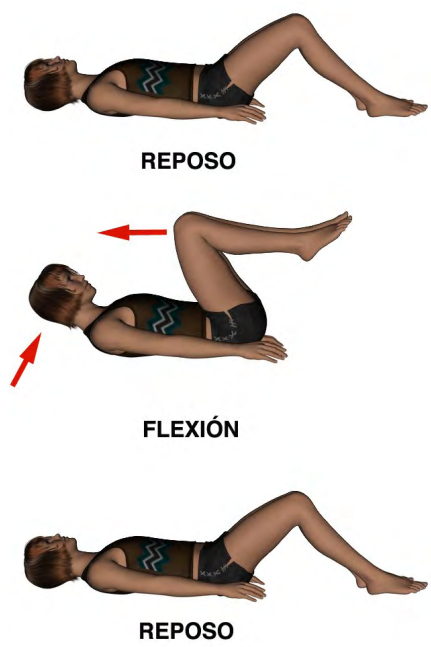


Figura 28: Abdominal simple con estabilización pélvica de dos piernas a la vez y cabeza en el aire.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

14 | 3.1.1.2.2. Abdominal superior simple



Figura 29: Abdominal simple, brazos largos en línea con el cuerpo o con codos flexionados y manos detrás de la cabeza, flexión del tronco.

Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

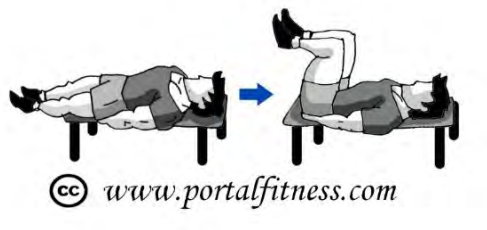


Figura 30: Abdominal bajo y rodillas al pecho.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Abdominal bajo con ambas piernas en el suelo. Las rodillas pasarán a estar flexionadas a 90°. Cabeza en el suelo:

Si nos cuesta mucho y nos crea dolor en la lumbar, podemos realizarlo con las piernas apoyadas sobre una superficie, como por ejemplo una silla o fitball:

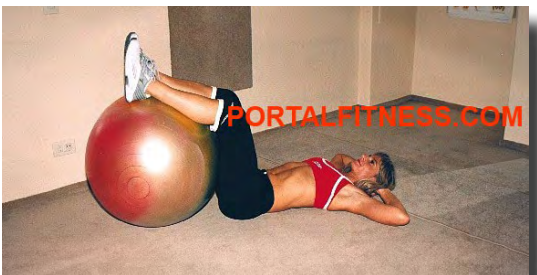


Figura 31: Abdominal simple con piernas sobre fitball.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND



Abdominal simple con ambas piernas en el aire y las rodillas extendidas, a 45° en la diagonal. Las manos pueden ir a buscar los pies o quedarse detrás de la cabeza:

Figura 32: Abdominal simple con piernas extendidas a 45°.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND



Abdominal simple con ambas piernas en el aire y las rodillas extendidas al techo. Puede hacerse con la espalda en el suelo o con flexión superior de tronco:

Figura 33: Abdominal con piernas a 90° sin flexión de tronco.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND



Figura 34: Abdominal con piernas a 90° con flexión de tronco.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Abdominal simple con ambas piernas en el aire y las rodillas flexionadas a 90°, llevar cada vez una rodilla al pecho y la otra la extendamos a la diagonal. Cada vez que llevemos la rodilla al pecho, exhalaremos. El sacro no se despegará de la colchoneta. Ni bailará la pelvis:



Figura 35: Abdominal alternando flexión de rodillas al pecho con flexión de tronco.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Abdominal oblicuo simple con flexión de rodillas y pies apoyados en la colchoneta, con una pierna apoyada y la otra cruzada encima o con las dos en el aire, flexionando cada vez la contraria al brazo que se inclina:



Figura 36: Abdominal alternando flexión de rodillas al lado contrario con flexión de tronco.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

También hay abdominales que pueden realizarse de pie con pesos en las manos, e ir lateralizando el cuerpo a un lado y a otro o con ayuda de una silla:

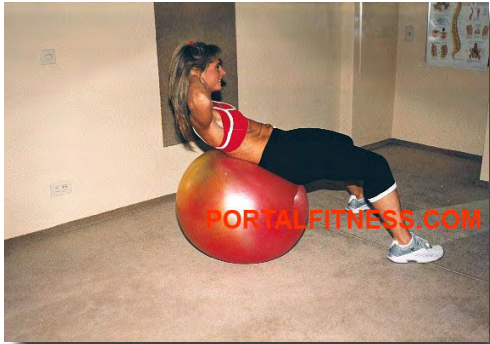


Figura 37: Abdominal simple con tronco sobre fitball.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

3.1.1.3. Ejercicios con banda elástica y pelota contra resistencia



Figura 38: Flexiones sobre fitball.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Nos colocaremos como la chica de la imagen y haremos flexiones muy suaves sobre el fitball. 10 repeticiones son suficientes.

También podemos realizar extensiones de columna como las que hemos hecho en la colchoneta, boca abajo, pero utilizando la pelota fitball.

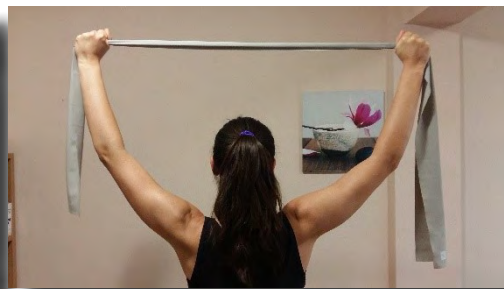
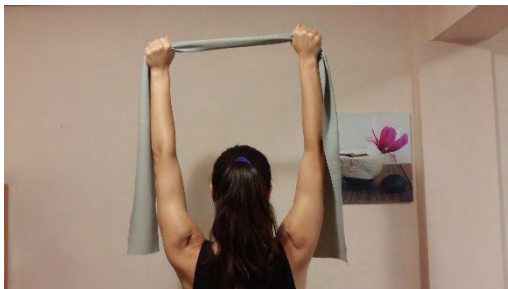


Figura 39: Ejercicio dorsal bilateral con brazos al techo y banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Se trabaja la zona dorsal desde brazos con la banda elástica cuando separamos los brazos. Frenaremos la vuelta para incrementar la intensidad del ejercicio.

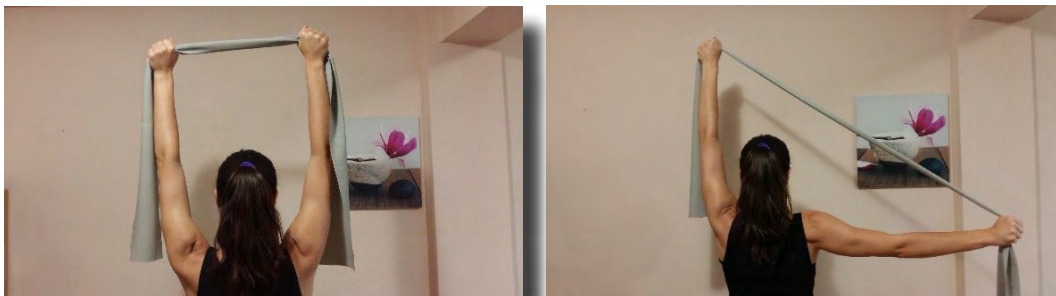


Figura 40: Ejercicio dorsal unilateral con brazos al techo y banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Se trabaja la zona dorsal desde brazos con la banda elástica cuando separamos el brazo que baja. Frenaremos la vuelta para incrementar la intensidad del ejercicio.

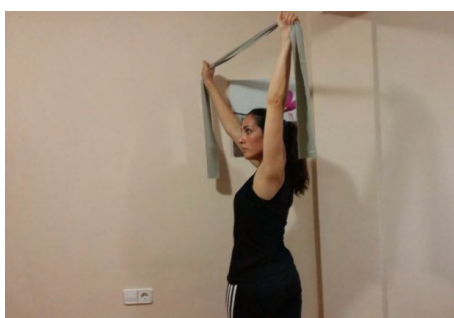


Figura 41: Ejercicio de torsión dorsal con brazos al techo y banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

5 repeticiones a cada lado.

Inspirar al rotar y exhalar al volver.

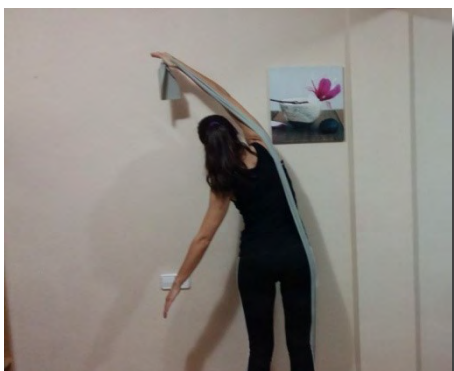


Figura 42: Ejercicio de lateralización dorsal unilateral con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

3 repeticiones a cada lado.

Inspirar al lateralizar y exhalar al volver.

Con la banda elástica podemos realizar los que previamente hemos hecho con pesas.

3.2. Auto-masaje



Figura 43: Auto-masaje con pica en el suelo paralelo a la columna.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Quedaremos apoyados sobre la pica en esa posición un par de minutos en cada lado.

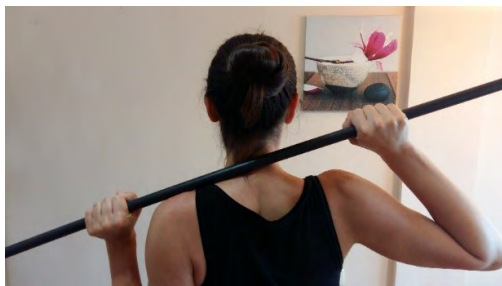


Figura 44: Auto-masaje con pica sobre trapecio.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Dedicaremos dos o tres minutos por trapecio, masajeando con la pica.



Figura 45: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna dorsal.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Quedaremos apoyados sobre el foam roller en esa posición un minuto, respirando profundamente si se puede.



Figura 46: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Quedaremos apoyados sobre el foam roller en esa posición un par de minutos.

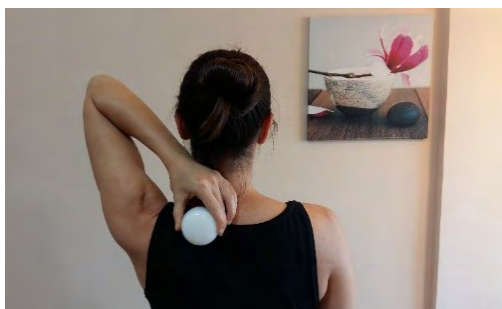


Figura 47: Auto-masaje con pelota paralelo a la columna.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Nos tumbaremos encima de la pelota o nos apoyaremos en una pared durante dos minutos

3.3. Estiramientos dorsales

3.3.1. Activos analíticos



Figura 48. Estiramiento dorsal lateral.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado.

Dorsal e intercostales. Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro.

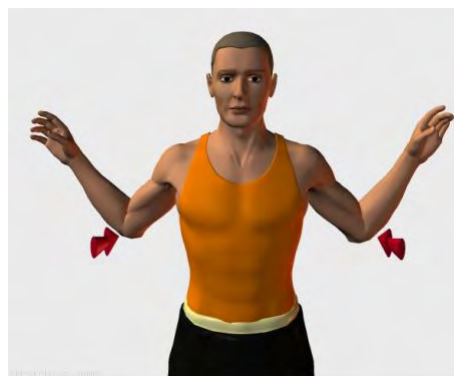


Figura 49: Estiramiento pectoral.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos.

Pectorales. Elevamos las manos, colocando los brazos en un ángulo de 90 grados, codos abajo. Desde esta posición movemos los codos hacia atrás.



Figura 50: Estiramiento pectoral con manos en nuca.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

2 veces 5 segundos.

Tumbados, con las piernas flexionadas, las manos en la nuca, estiramos los codos.



Figura 51: Estiramiento pectoral con pared.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo

Gire el tronco alejándolo de la columna. Pierna contraria adelantada.

3.3.2. Activos auto-asistidos analíticos



Figura 52: Estiramiento dorsal y tríceps.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo.

Dorsales y tríceps

De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



Figura 53: Estiramiento columna dorsal.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

3 veces 5 segundos cada una.

Tumbados, con las piernas flexionadas, rodillas ligeramente separadas, levantamos la cabeza, manteniendo la espalda en contacto con el suelo. Podemos ayudarnos de los brazos.



Figura 54: Estiramiento columna dorsal de pie.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos.

De pie, con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, nos cogemos los tobillos por la parte interior, sin soltarlos estiramos la espalda hacia arriba.



Figura 55: Estiramiento columna dorsal sentado.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos

Sentado en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas, abrazamos los muslos. Inclinar hacia delante y tira hacia atrás de los muslos, manteniendo los pies estirados y los talones apoyados en el suelo.

3.4. Globales

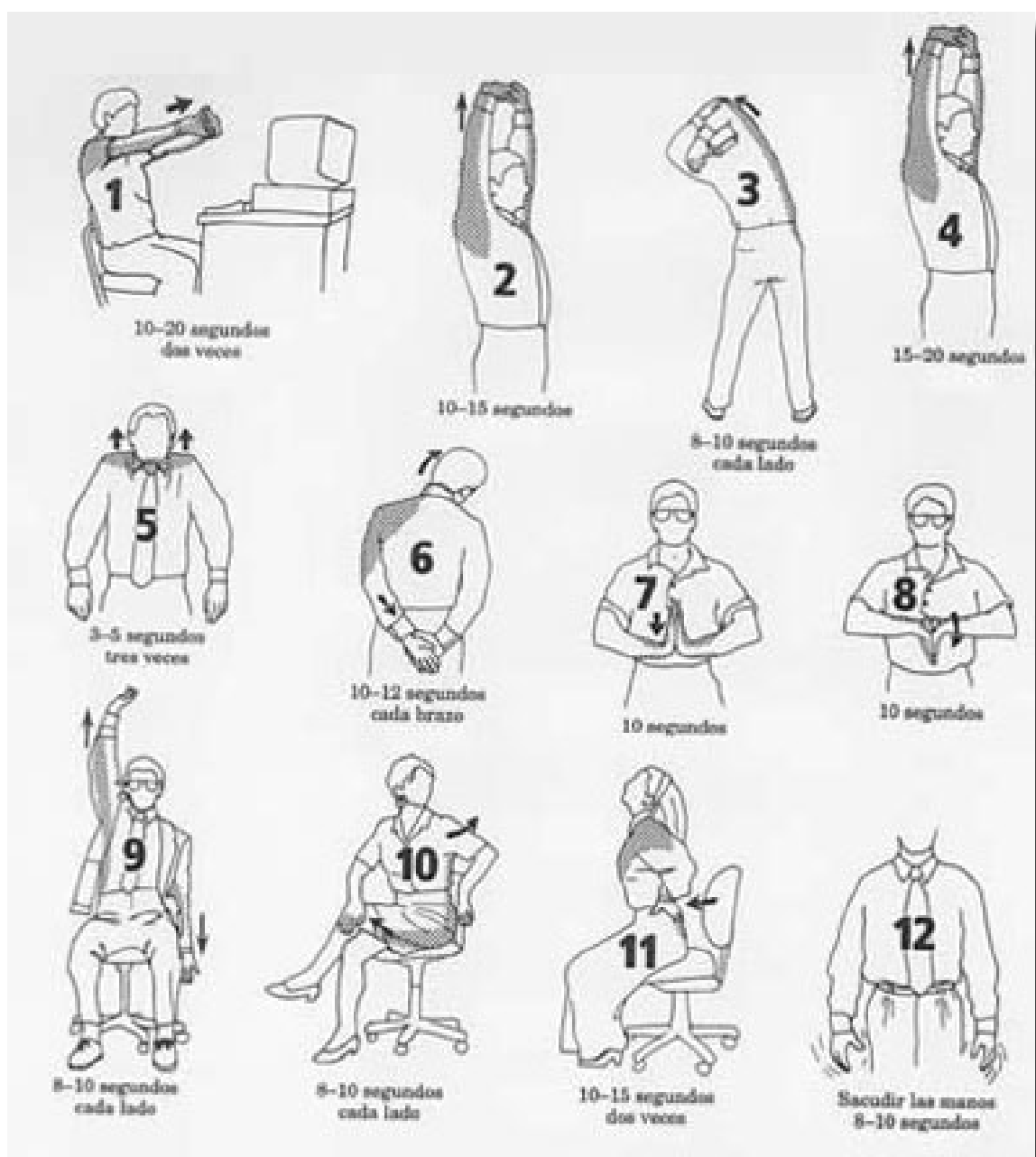


Figura 56: Estiramientos de la parte alta de la columna y brazos.
Fuente: Bob Anderson, "Estirándose".

4. RELAJACIÓN

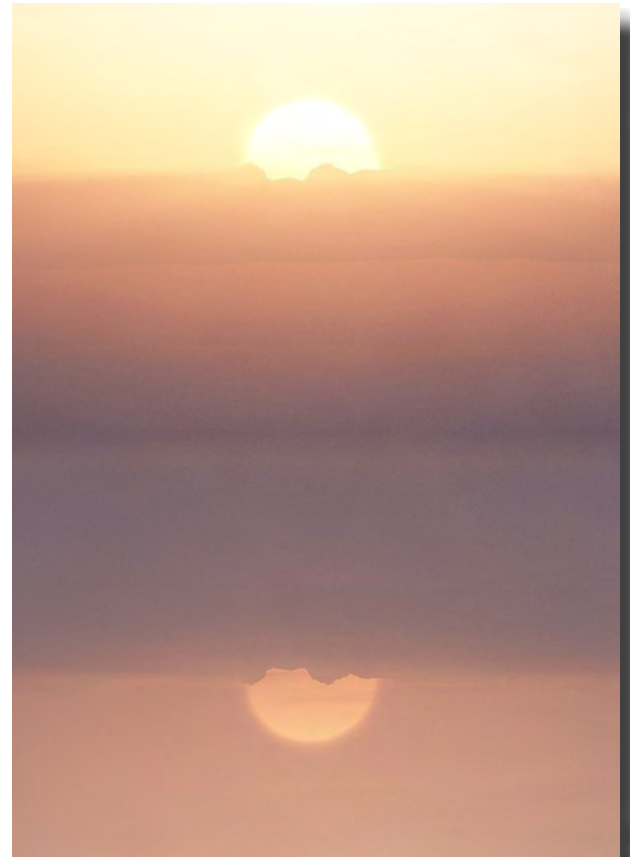
4.1. Sofronización

La sofronización de base es la primera técnica de todas las técnicas de sofrología.

Lo que haremos durante la técnica será ir tomando consciencia de nosotros mismos a nivel de nuestro cuerpo por medio de una técnica de relajación.

- Empezaremos con los ojos cerrados.
- Aflojaremos la cara y la cabeza, la nuca, el cuello, hombros, brazos, tórax, espalda, abdomen.
- Cuando llegemos a la región abdominal tomaremos consciencia de nuestra respiración suave y tranquila.
- Al inspirar el aire dilataremos el abdomen. Al expulsar el aire dejaremos que vuelva a su posición inicial.
- Hay que dejar fluir, no hace falta forzar.
- Con la práctica ya irá saliendo de forma más automática.
- Luego continuaremos con la mitad inferior del cuerpo: bajo vientre, piernas, pies.

Lo importante de la técnica es, más que relajarse, ir sintiendo más el cuerpo, tomando consciencia de la presencia de nuestro cuerpo porque gracias a ello vamos a desarrollar la toma de consciencia de nosotros mismos.



5. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO LUMBAR

5.1. Ejercicios de tonificación lumbar

5.1.1. Isotónicos

Se efectúa una activación muscular produciendo movimiento articular del segmento que realiza la fuerza.



Figura 57: Activación del transverso abdominal mediante la exhalación.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/CC BY-NC-ND

Inspirar profundamente y, a medida que sacamos el aire, apretar la zona lumbar al suelo encogiendo el abdomen.

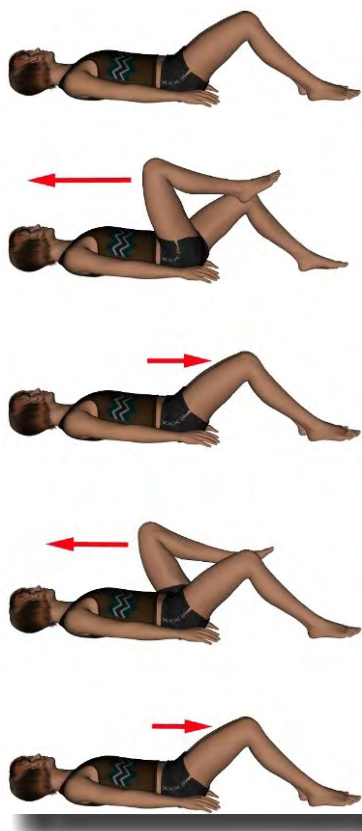


Figura 58: Estabilización pélvica unilateral.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/CC BY-NC-ND

Tumbado boca arriba con las piernas semiflexionadas, subirlas de forma alternativa hacia el pecho.

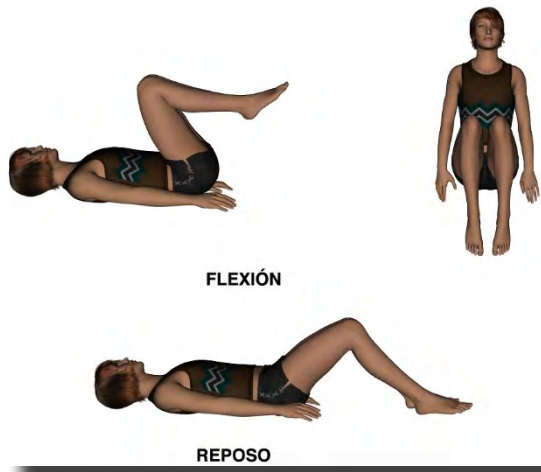


Figura 59: Estabilización pélvica bilateral.
Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/
CC BY-NC-ND

Tumbado boca arriba, llevar ambas piernas al pecho, mantener 5-10 segundos y bajarlas lentamente.



Figura 60: Traer una rodilla al pecho.
Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Tumbado boca arriba, doblar una pierna sobre el pecho, ayudándonos con las manos, mientras la otra se halla en semiflexión, mantener 10-15 segundos y volver a la posición de reposo. Repetir con la otra pierna.



Figura 61: Rotaciones lumbares.
Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Tumbado boca arriba, llevar ambas piernas al pecho, y al llegar allí, girar ambas rodillas hacia un lado y posteriormente hacia el otro. Volver a la posición inicial y descansar.

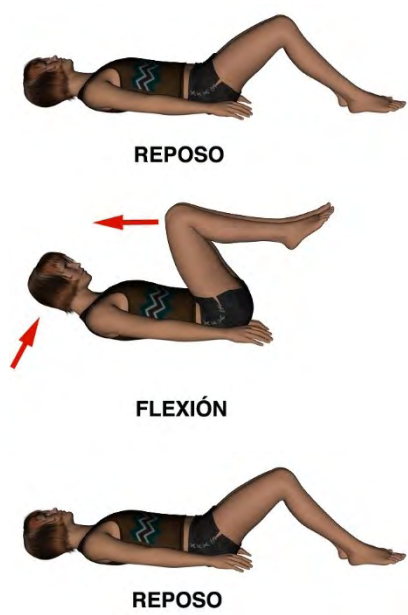


Figura 62: Abdominal simple con piernas flexionadas.
Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Levantar la cabeza ligeramente al mismo tiempo que se llevan las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



Figura 63: Báscula pélvica sentado.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Sentado en una silla firme, pero sin apoyar la espalda en el respaldo, con las manos colocadas sobre las rodillas. Tomamos aire, y al soltarlo apretamos el abdomen tratando de dejar la columna baja plana. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



Figura 64: Ejercicio de tonificación para musculatura extensora de la espalda, hombros y glúteos partiendo de cuadrupedia.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones cada lado o 30".

Partiendo de cuadrupedia llevaremos en línea con la columna un brazo y la pierna contraria. También puede hacerse cada vez sólo con un brazo o una pierna en el aire.



Figura 65: Ejercicio de tonificación suave para musculatura extensora de la espalda.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Bascular la pelvis en retroversión (pubis "se clava" a la colchoneta) y desde ahí, con manos debajo de los hombros, extender cervical y dorsal sin alterar la posición de pelvis y piernas.



Figura 66: Ejercicio de tonificación lumbar y glútea.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Bascular la pelvis en retroversión pegando la zona lumbar y desde ahí, subir la pelvis hasta que los

hombros queden en línea con la cadera y las rodillas. Bajar suavemente la columna.

5.1.1.1. Con banda elástica y pelota contra resistencia

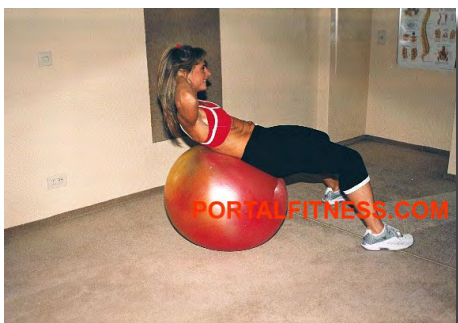


Figura 67: Abdominal simple sobre fitball.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Hasta 5 series.



Figura 68: Flexiones sobre fitball.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

5 repeticiones con cada pierna.

Levantar ligeramente una pierna e ir alternándolas, sin perder el equilibrio.



Figura 69: Ejercicio lumbar y glúteo con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Levantar la pelvis hasta alinearla con hombros y rodillas contra la resistencia de la banda elástica.

Las palmas de la mano se apoyan firmemente en la colchoneta, por lo que también se activan los tríceps.

5.2. Auto-masaje lumbar

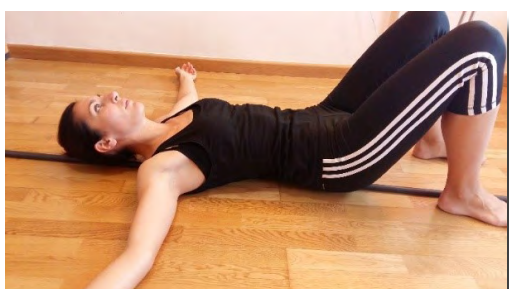


Figura 70: Auto-masaje con pica en el suelo paralelo a la columna.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Quedaremos apoyados sobre la pica en esa posición un par de minutos en cada lado.

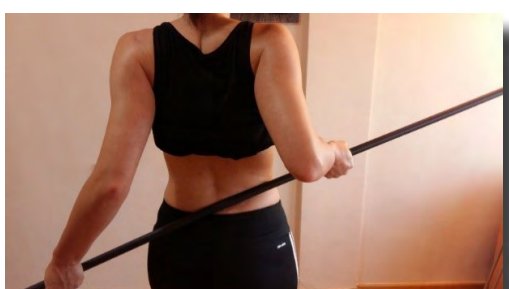


Figura 71: Auto-masaje con pica sobre cuadrado lumbar.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Dedicaremos dos o tres minutos por trapecio, masajeando con la pica.



Figura 72: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna lumbar.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Quedaremos apoyados sobre el foam roller en la zona lumbar un minuto, respirando profundamente si se puede.



Figura 73: Auto-masaje con foam roller en el suelo sobre la columna.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Quedaremos apoyados sobre el foam roller en esa posición un par de minutos.

5.3. Estiramientos activos analíticos lumbares



Figura 74: Estiramiento lumbar abrazando rodillas.
Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Mantener 30 segundos.

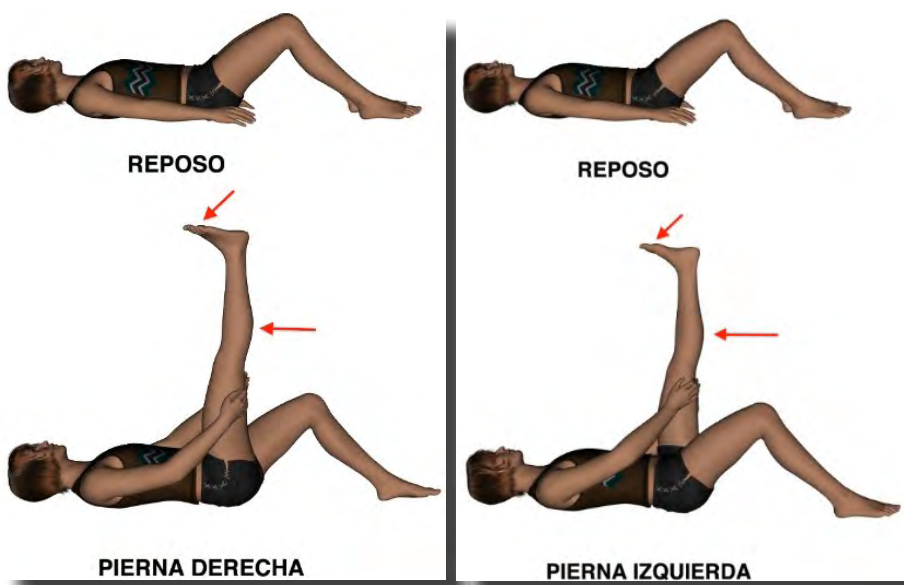


Figura 75: Estiramiento de isquiotibiales.
Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Mantener de 30 a 60 segundos.

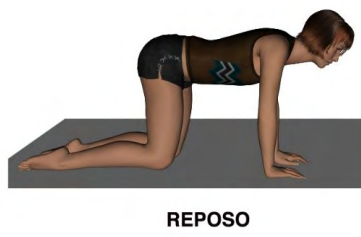


Figura 76: Estiramiento de espalda en posición de descanso.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/CC BY-NC-ND

Mantener 10 segundos.

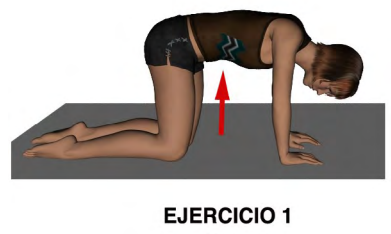
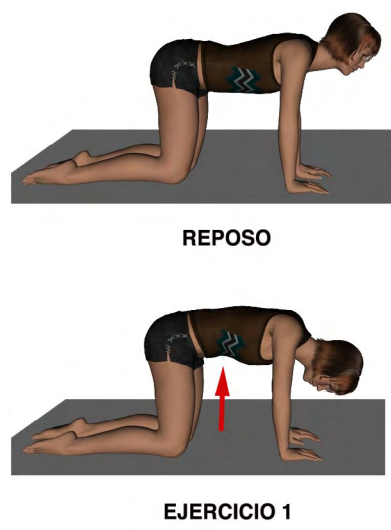


Figura 77: Gato – perro.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/CC BY-NC-ND

Realizar 8 veces, inspirando al extender la columna y exhalando al flexionarla.



Figura 78: Estiramiento de la cara anterior del cuerpo sobre pelota.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Mantener 20 segundos.

No hacer si se padece de tensión arterial alta.

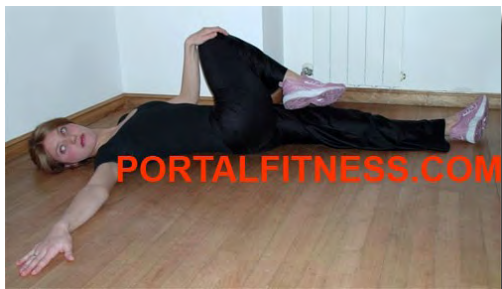


Figura 79: Estiramiento glúteo.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Mantener 30 segundos cada lado.



Figura 80: Estiramiento de la cara posterior del cuerpo de pie.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Mantener 15 a 30 segundos.

No hacer en fases agudas de lumbalgia.



Figura 81: Estiramiento del piramidal y glúteo.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Mantener 30 segundos con cada pierna.



Figura 82: Estiramiento de psoas.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

Mantener 15 segundos con cada pierna, haciendo retroversión pélvica.



Figura 83: Estiramiento de espalda con pared.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Mantener 15 a 30 segundos, proyectando los isquiones hacia el techo.

5.4. Estiramientos globales

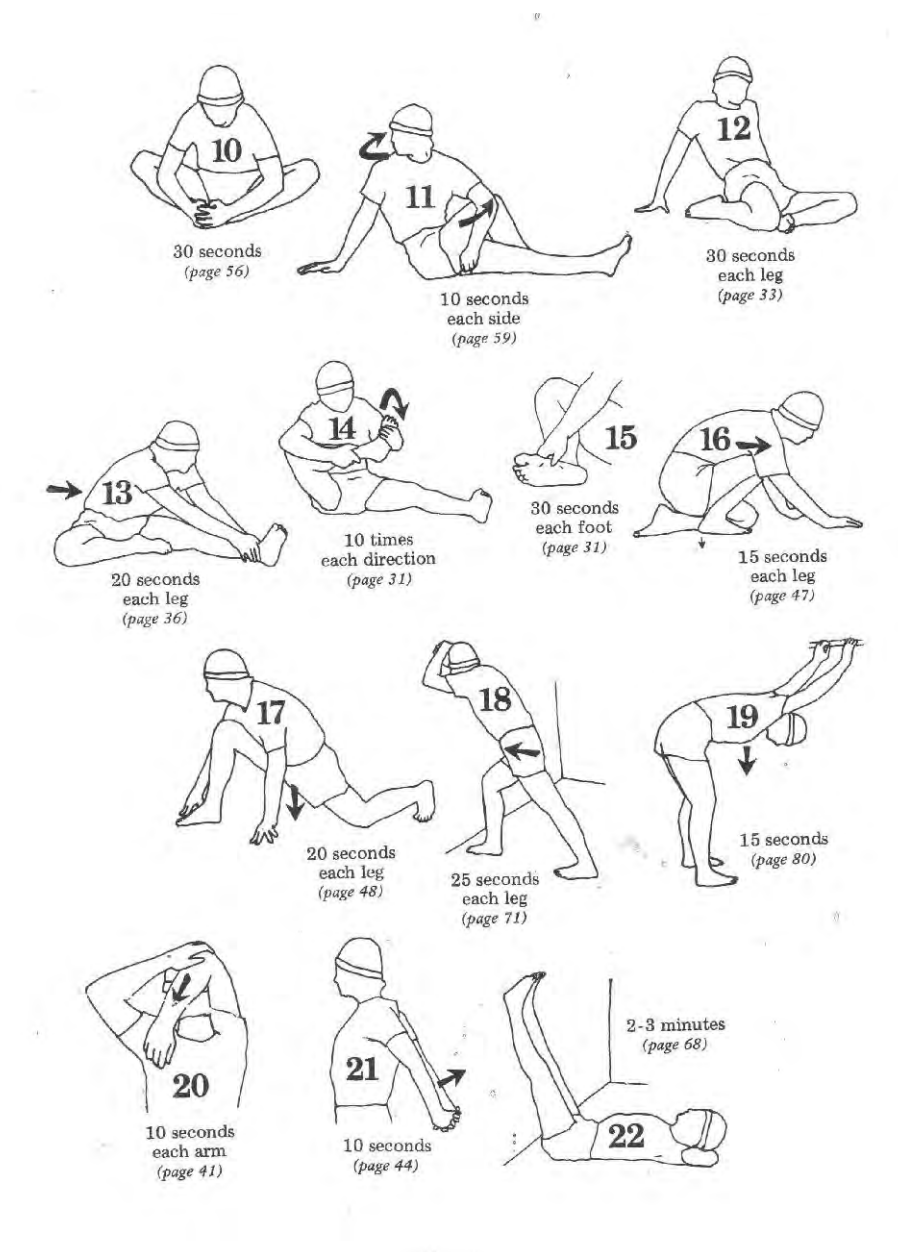


Figura 84: Estiramientos para lumbares y miembros inferiores.
Fuente: Bob Anderson, "Estirándose".

6. RELAJACIÓN

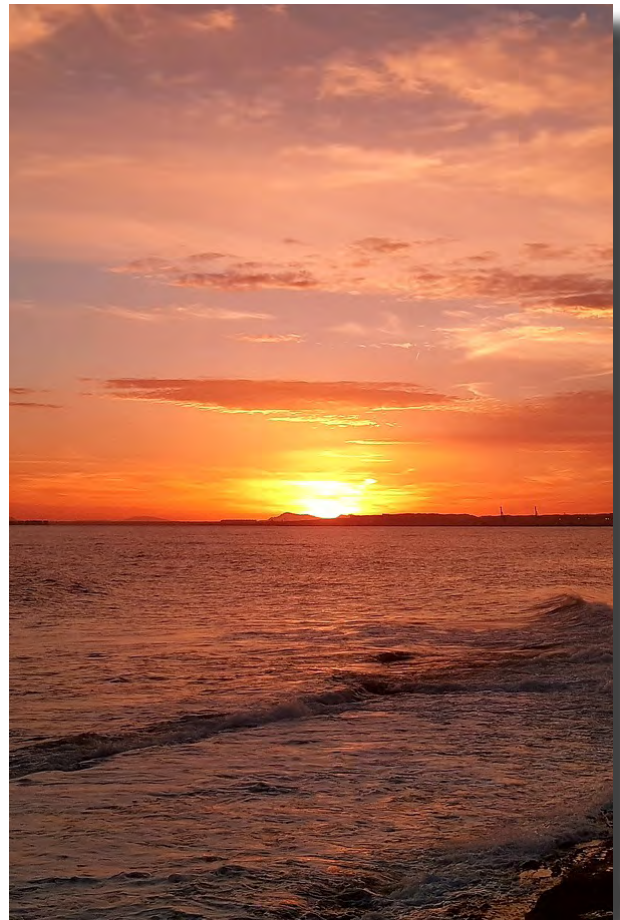
6.1. Sofronización

La sofronización de base es la primera técnica de todas las técnicas de sofrología.

Lo que haremos durante la técnica será ir tomando consciencia de nosotros mismos a nivel de nuestro cuerpo por medio de una técnica de relajación.

- Empezaremos con los ojos cerrados.
- Aflojaremos la cara y la cabeza, la nuca, el cuello, hombros, brazos, tórax, espalda, abdomen.
- Cuando lleguemos a la región abdominal tomaremos consciencia de nuestra respiración suave y tranquila.
- Al inspirar el aire dilataremos el abdomen. Al expulsar el aire dejaremos que vuelva a su posición inicial.
- Hay que dejar fluir, no hace falta forzar.
- Con la práctica ya irá saliendo de forma más automática.
- Luego continuaremos con la mitad inferior del cuerpo: bajo vientre, piernas, pies.

Lo importante de la técnica es, más que relajarse, ir sintiendo más el cuerpo, tomando consciencia de la presencia de nuestro cuerpo porque gracias a ello vamos a desarrollar la toma de consciencia de nosotros mismos.



7. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES

7.1. Ejercicios de tonificación para miembros superiores

7.1.1. Isotónicos

Se efectúa una activación muscular produciendo movimiento articular del segmento que realiza la fuerza.

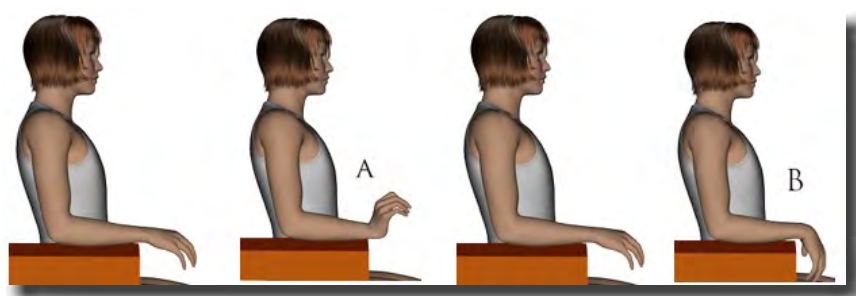


Figura 85: Flexoextensión de muñeca libre.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Puede realizarse con pesa de 0.5kg.

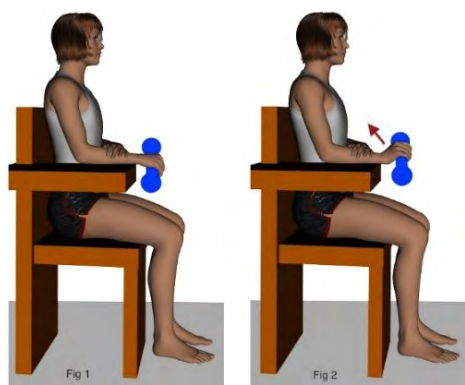


Figura 86: Flexoextensión de muñeca dorsal con peso.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Puede realizarse con pesa de 0.5kg.

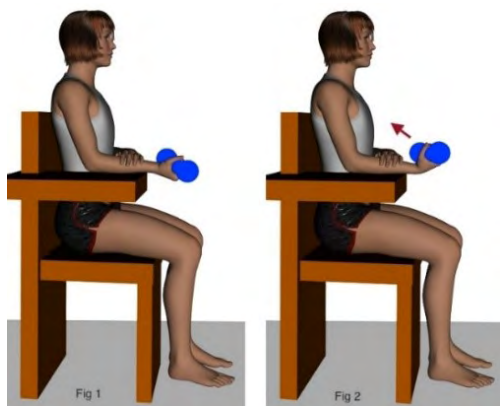


Figura 87: Flexoextensión de muñeca palmar con peso.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

Puede realizarse con pesa de 0.5kg.



Figura 88: Pronosupinación de muñeca.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

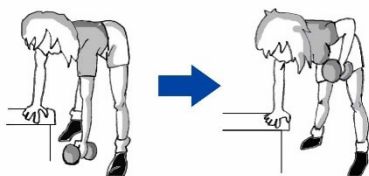
Puede realizarse con pesa de 0.5kg.



Figura 89 Ejercicio de tríceps por detrás de la cabeza.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

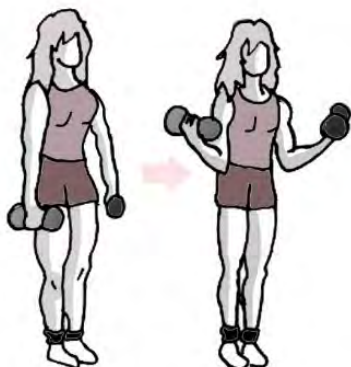
10 repeticiones



© www.portalfitness.com

Figura 90: Ejercicio musculatura tríceps e interescapular.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

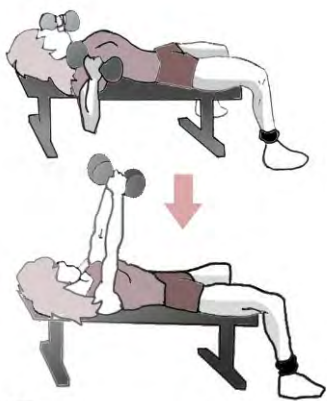
10 repeticiones



© www.portalfitness.com

Figura 91: Ejercicio de bíceps.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

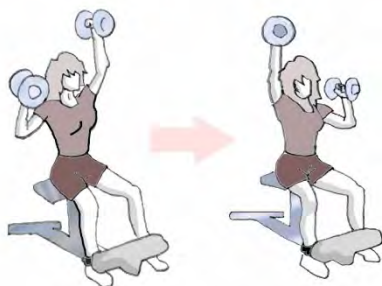
10 repeticiones



© www.portalfitness.com

Figura 92: Ejercicio de pectoral.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones



© www.portalfitness.com

Figura 93: Ejercicio deltoides y trapecio.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

10 repeticiones con cada brazo.



Figura 94: Ejercicio de tríceps en pared.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

5 repeticiones con cada brazo. Igual que hacer una flexión, pero en pared.

7.1.1.1. Con banda elástica y pelota



Figura 95: Ejercicio de tríceps y dorsal con banda elástica.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

8 repeticiones.

Necesaria buena alineación de los hombros, clavículas abiertas y ligera contracción de abdomen.



Figura 96: Ejercicio de dorsal con banda elástica.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

8 repeticiones.

Necesaria buena alineación de los hombros, clavículas abiertas y ligera contracción de abdomen.

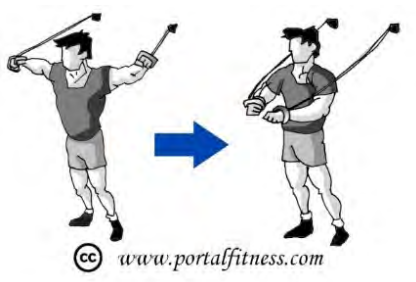


Figura 97: Ejercicio de pectoral con banda elástica.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

8 repeticiones.

Necesaria buena alineación de los hombros, clavículas abiertas y ligera contracción de abdomen.

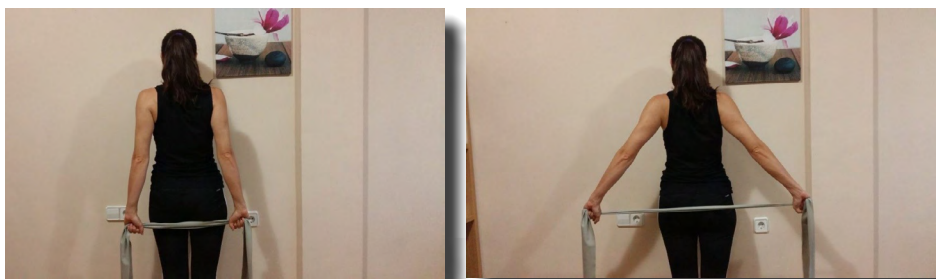


Figura 98: Ejercicio de deltoides y tríceps con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

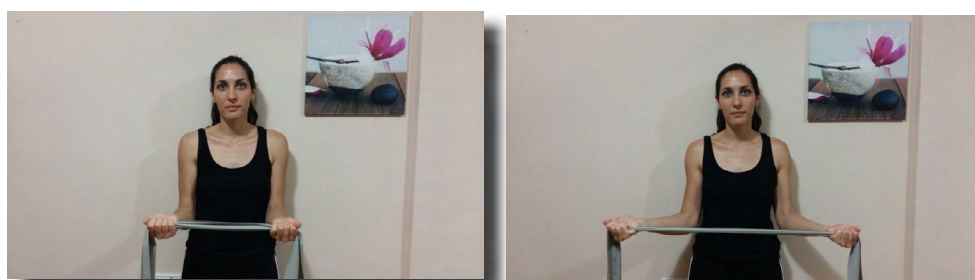


Figura 99: Ejercicio rotadores de hombro e interes-capulares con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

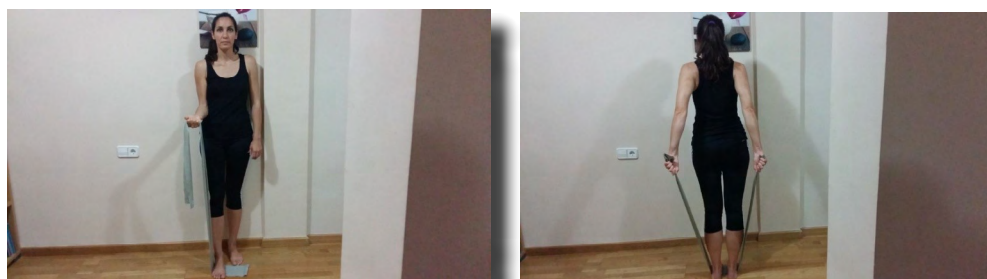


Figura 100: Ejercicio de bíceps con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

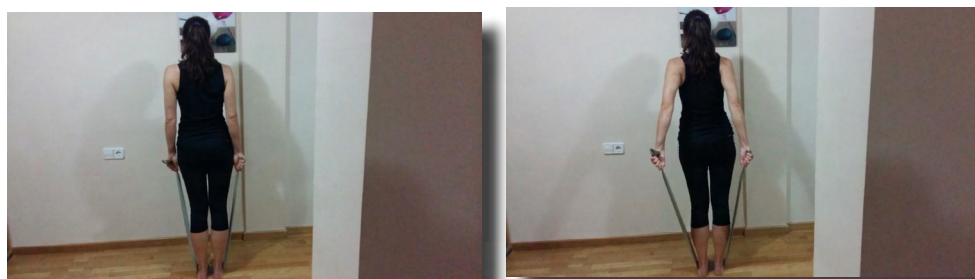


Figura 101: Ejercicio de tríceps con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

10 repeticiones.

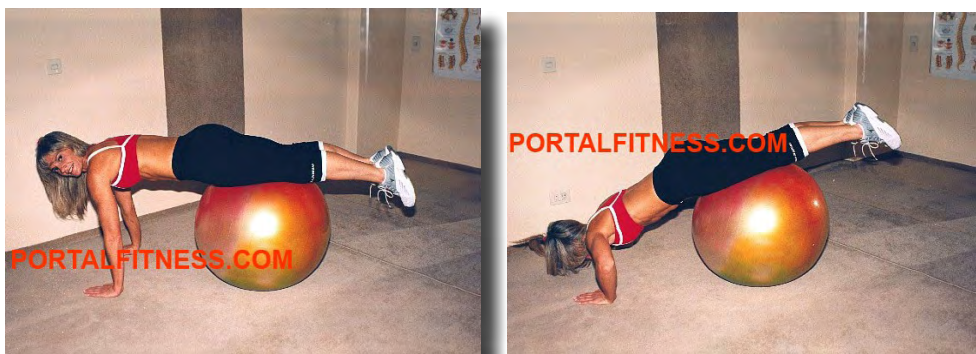


Figura 102: Ejercicio de tríceps con fitball.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

3 series de 3 repeticiones, descansado 30 segundos en posición estática entre serie y serie.

7.2. Automasaje para miembros superiores



Figura 103: Auto-masaje del antebrazo.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Realizar 3 minutos en cada antebrazo, haciendo círculos en sentido ascendente o simples pases hacia arriba.

Puede usarse crema de masaje.



Figura 104: Auto-masaje del brazo.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Realizar 3 minutos en cada brazo, haciendo círculos en sentido ascendente o simples pases hacia arriba.

Puede usarse crema de masaje.

El masaje siempre se realizará en sentido ascendente para favorecer el retorno venoso y utilizando una crema adecuada para ello.

También podemos auto-masajear las manos.

7.3. Estiramientos de miembros superiores

7.3.1. Estiramientos activos analíticos de miembros superiores

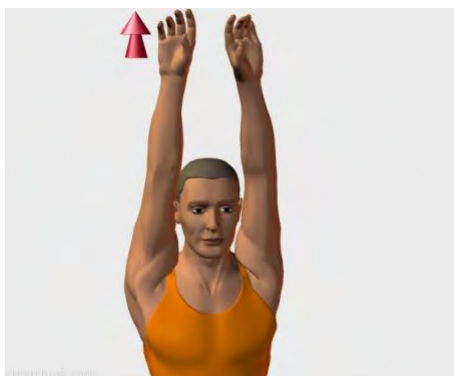


Figura 105: Tracción de la columna con brazos arriba.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

2 veces 5 segundos cada una.

Dorsal e intercostales.

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.



Figura 106: Estiramiento de brazos en cuadrupedia.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos .

Flexores muñecas.

Arrodillados, con los brazos estirados y las manos apoyadas en el suelo, con las muñecas giradas. Movemos el cuerpo hacia atrás para estirar.



Figura 107: Estiramiento de tríceps y dorsal.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo.

Dorsales y tríceps.

Brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



Figura 108: Estiramiento de deltoides posterior.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo.

Deltoides.

De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano.

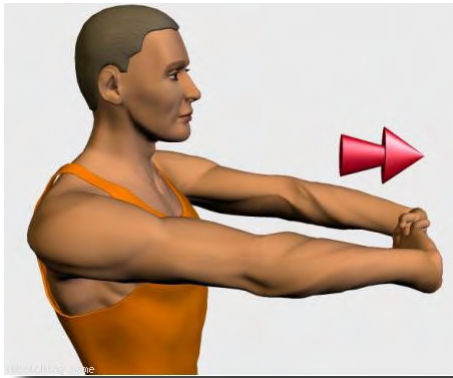


Figura 109: Estiramiento de deltoides.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos.

Deltoides.

Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.



Figura 110: Estiramiento de tríceps y dorsal cogiendo manos.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada brazo.

Dorsales y tríceps.

De pie o sentados, con un brazo flexionado por detrás y por abajo. El otro brazo también flexionado por detrás de la cabeza. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios.

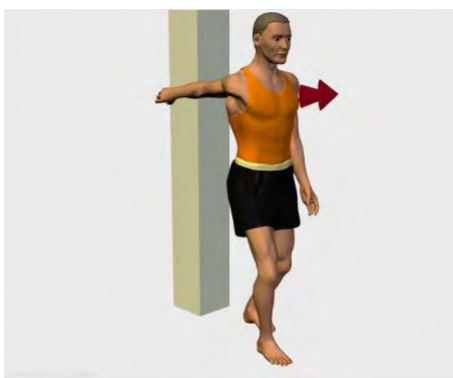


Figura 111: Estiramiento de pectoral y bíceps.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo.

Bíceps

De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar



Figura 112: Estiramiento de pectoral.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos.

Entrelazamos los dedos detrás de la espalda. Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos y se levantan los brazos por detrás.



Figura 113: Estiramiento de espalda a cuatro apoyos y brazo adelantado.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada brazo.

Arrodillados, apoyados con un antebrazo en el suelo, estiramos el otro brazo y apoyamos la mano en el suelo. Movemos el cuerpo hacia atrás con la mano en el suelo.



Figura 114: Estiramiento de pectoral con pared.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo.

Pectorales

De pie, frente a una columna, apoye una mano y su antebrazo sobre la misma. La pierna de ese mismo lado atrásela y manténgala completamente recta. La otra pierna deberá estar ligeramente adelantada y flexionada. Gire el tronco alejándolo de la columna.

7.3.2. Activos auto-asistidos analíticos de miembros superiores

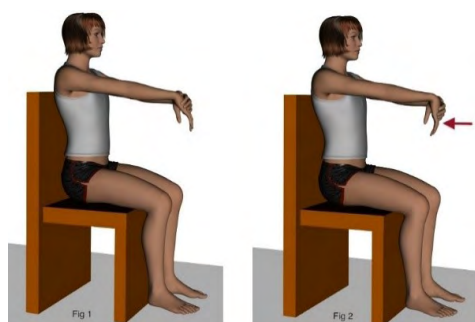


Figura 115: Auto-estiramiento antebrazo y dorso de la mano.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>) / CC BY-NC-ND

Mantener 30 segundos cada brazo.

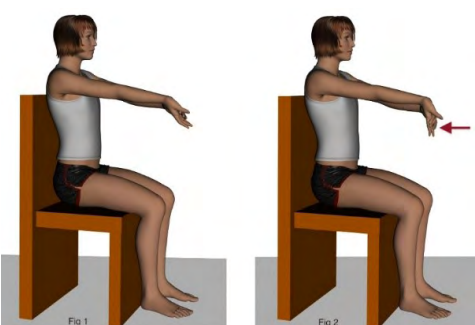


Figura 116: Auto-estiramiento antebrazo y palma de la mano.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>) / CC BY-NC-ND

Mantener 30 segundos cada brazo.

7.3.3. Estiramientos globales

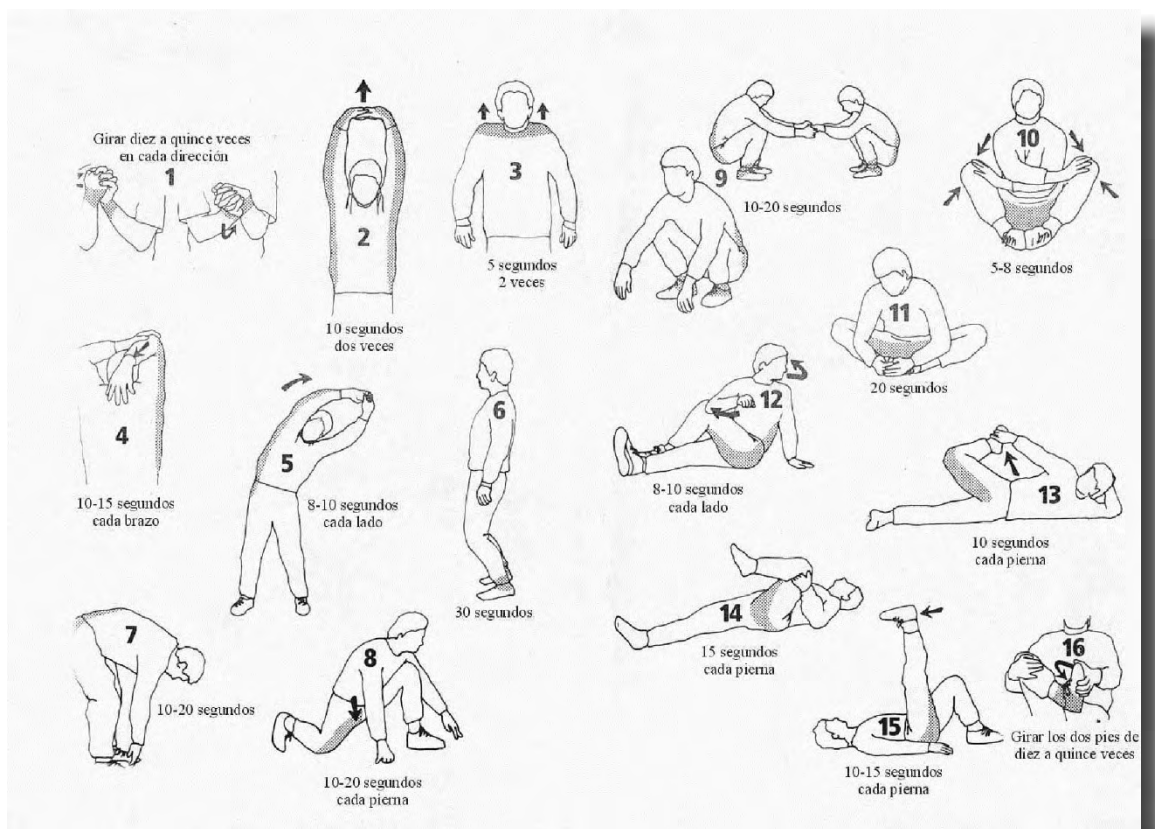


Figura 117: Tabla de estiramientos para miembros superiores e inferiores.
Fuente: Bob Anderson, "Estirándose".

8. RELAJACIÓN

8.1. Sofronización

La sofronización de base es la primera técnica de todas las técnicas de sofrología.

Lo que haremos durante la técnica será ir tomando consciencia de nosotros mismos a nivel de nuestro cuerpo por medio de una técnica de relajación.

- Empezaremos con los ojos cerrados.
- Aflojaremos la cara y la cabeza, la nuca, el cuello, hombros, brazos, tórax, espalda, abdomen.
- Cuando lleguemos a la región abdominal tomaremos consciencia de nuestra respiración suave y tranquila.
- Al inspirar el aire dilataremos el abdomen. Al expulsar el aire dejaremos que vuelva a su posición inicial.
- Hay que dejar fluir, no hace falta forzar.
- Con la práctica ya irá saliendo de forma más automática.
- Luego continuaremos con la mitad inferior del cuerpo: bajo vientre, piernas, pies.

Lo importante de la técnica es, más que relajarse, ir sintiendo más el cuerpo, tomando consciencia de la presencia de nuestro cuerpo porque gracias a ello vamos a desarrollar la toma de consciencia de nosotros mismos.



9. REPROGRAMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES

9.1. Ejercicios de tonificación para miembros inferiores

9.1.1. Isométricos

Se efectúa una activación muscular sin que se produzca movimiento articular del segmento que realiza la fuerza. (Se "frena" el movimiento).

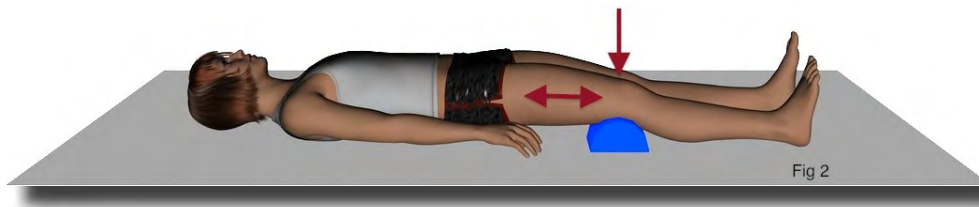


Figura 118: Isométrico de cuádriceps.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Contraer el cuádriceps, mantener de 5 a 10 segundos y relajar. Puedes ayudarte poniendo una toalla pequeña en el hueco de la rodilla para tener la sensación de aplastarla.

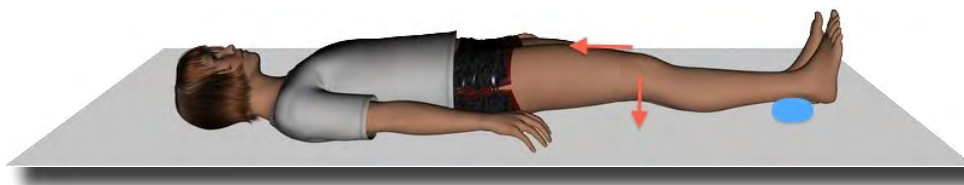


Figura 119: Isométrico de isquiotibiales.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Poner una pequeña toalla enrollada debajo del tobillo de forma que el talón no toque la colchoneta. Apretar el muslo intentando extenderla. Mantener durante 5 a 10 segundos y relajar.

9.1.2. Isotónicos

Se efectúa una activación muscular produciendo movimiento articular del segmento que realiza la fuerza.



Figura 120: Flexoextensión de los dedos del pie.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Doblamos los dedos de los pies todo lo que sea posible (en ocasiones para lograrlo podemos ayudarnos con los dedos de las manos o con el otro pie), mantenemos 10 segundos y volvemos a la posición inicial.



Figura 121: Flexoextensión de los tobillos.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Mover el pie hacia el cuerpo, se mantiene 10 segundos y se descansa. Posteriormente se mueve el pie intentando llevar los dedos lo más lejos del cuerpo que se pueda (como si se quisiera pisar el acelerador de un coche), se mantiene 10 segundos y se descansa.

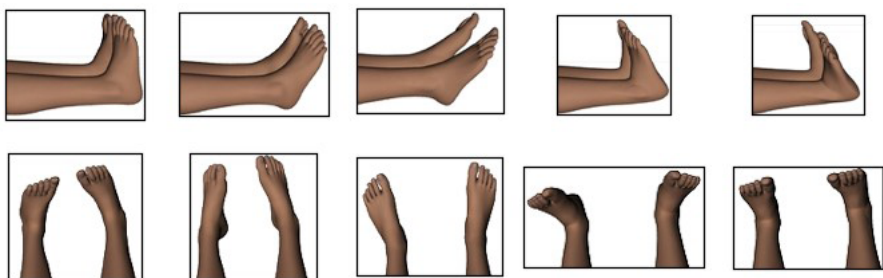


Figura 122: Círculos con los tobillos, en ambos sentidos.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Llevar el pie a todas las posiciones extremas en cada círculo.



Figura 123: Ejercicio cuádriceps con flexión de cadera.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Tumbado boca arriba, elevar la pierna estirada todo lo que se pueda, mantener 10 segundos y descansar.



Figura 124: Ejercicio de isquiotibiales y glúteos.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Tumbado boca abajo, elevar la pierna estirada todo lo que se pueda, mantener 10 segundos y descansar.

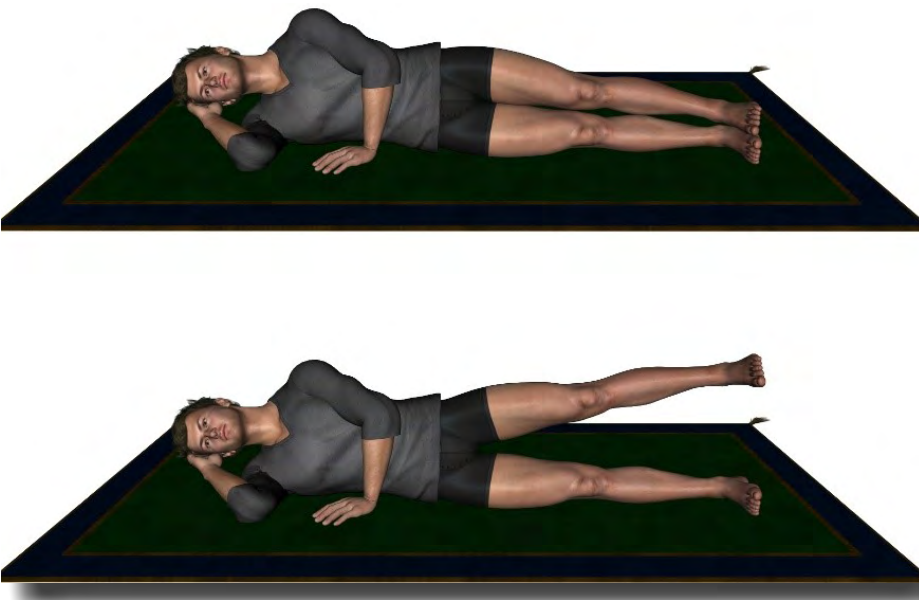


Figura 125: Ejercicio de abductores y glúteos.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Tumbado de lado, elevar la pierna estirada todo lo que se pueda, mantener 10 segundos y descansar. Repetir 5 veces con cada pierna.

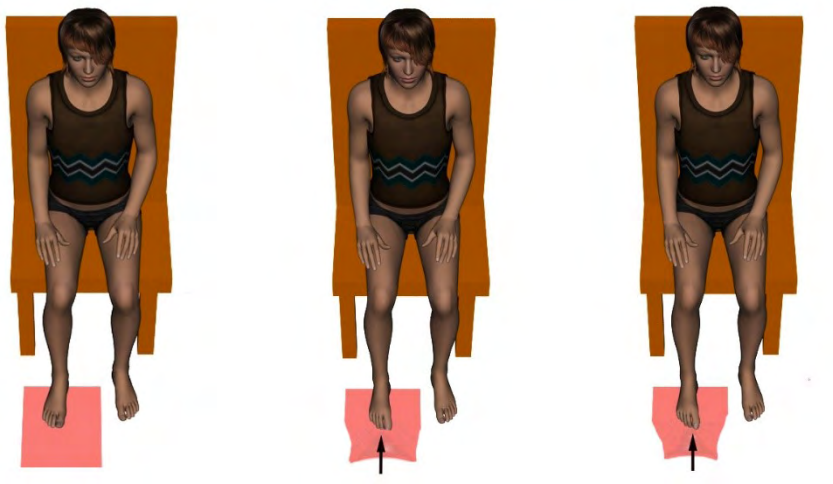


Figura 126: Ejercicio de fascia plantar con toalla.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Colocar una toalla frente al pie. Con los dedos del pie agarrarla intentando traerla hacia nosotros. Aumentar la resistencia con un peso en el extremo de la toalla. Hacer varias repeticiones con descansos entre ellas.



Figura 127: Flexoextensión de rodilla sentado para cuádriceps.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Sentado sobre una silla alta con las piernas colgando, y con una toalla bajo la rodilla, de manera que ésta quede más alta que la cadera (A), se eleva la pierna lentamente todo lo que se pueda (B). Se mantienen 10 segundos y posteriormente se vuelve a la posición de reposo (A) para comenzar a doblarla todo lo que sea posible (C). Mantener 10 segundos y descansar el doble.

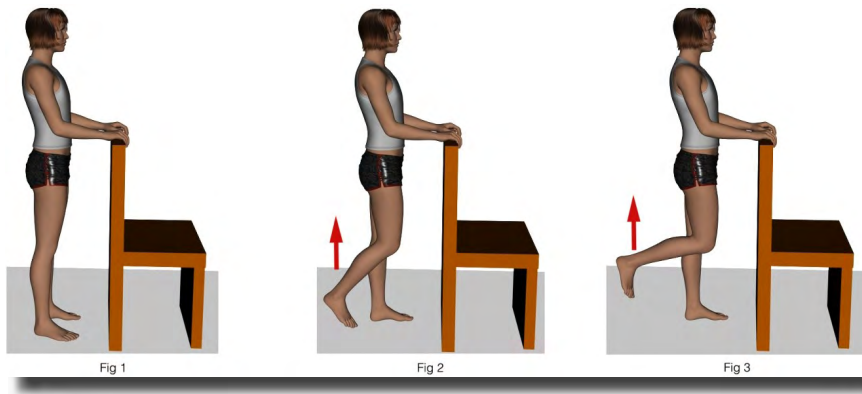


Figura 128: Flexoextensión de rodilla sentado para isquiotibiales.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

De pie, apoyados en una silla alta flexionaremos la rodilla, se mantiene 10 segundos y posteriormente se vuelve a la posición de reposo Mantener 10 segundos y descansar el doble.

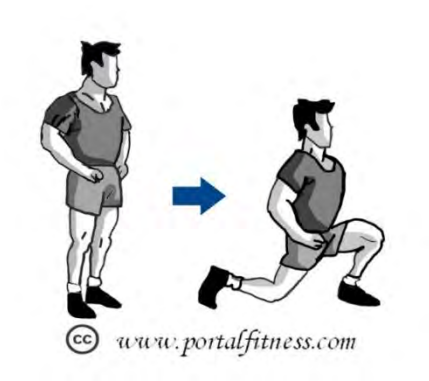


Figura 129: Launch de pierna.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Adelantar una pierna y, con brazos en jarras sobre las caderas, la rodilla que queda atrasada intenta tocar el suelo. Hacer 8 repeticiones con cada pierna.

9.1.2.1. Con banda elástica y pelota contra resistencia



Figura 130: Flexión de tobillo con banda elástica.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Repetir 10 veces con cada tobillo.



Figura 131: Flexión de tobillo con banda elástica.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Colocar la banda elástica rodeando los pies por su parte media. Separar los pies 10 veces contra la resistencia de la banda elástica.

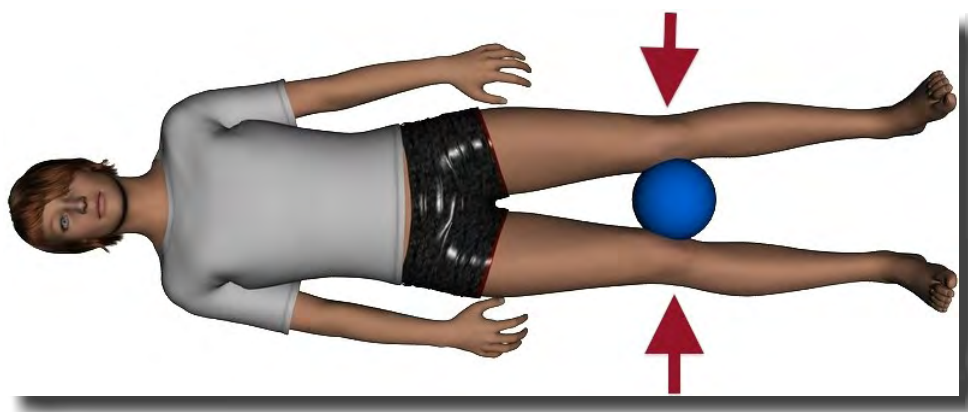


Figura 132: Flexión de tobillo con banda elástica.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Apretar la pelota contra los muslos 10 veces o mantener 10 segundos tres veces.



Figura 133: Sentadilla con fitball en la pared.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

Colocar la fitball en la pared de manera que nuestra espalda se apoye en ella con las rodillas flexionadas a 90° y los pies bajo las rodillas. Permanecer en esa posición todo lo que se pueda.

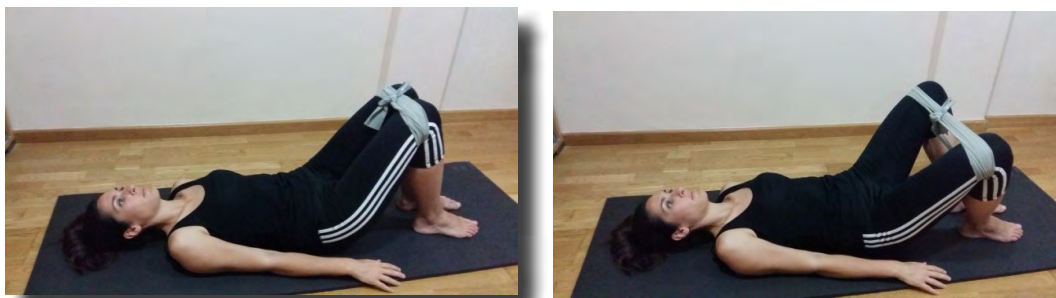


Figura 134: Adducción de cadera con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Tumbados boca arriba con rodillas flexionadas nos ataremos los muslos con la banda elástica y haremos separaremos las rodillas 10 veces.



Figura 135: Glúteo en cuadrupedia con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

En cuadrupedia, cogeremos los extremos de la banda elástica con las manos y anclándola

en el tobillo llevaremos el talón atrás y en línea con la cadera. Repetir 10 veces con cada pierna.



Figura 136: Extensión de rodilla sentado con banda elástica.
Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Sentados, fijaremos la banda elástica al tobillo y la cogeremos con las manos por detrás de la silla. Haremos 10 extensiones de rodilla con cada pierna.

9.2. Automasaje

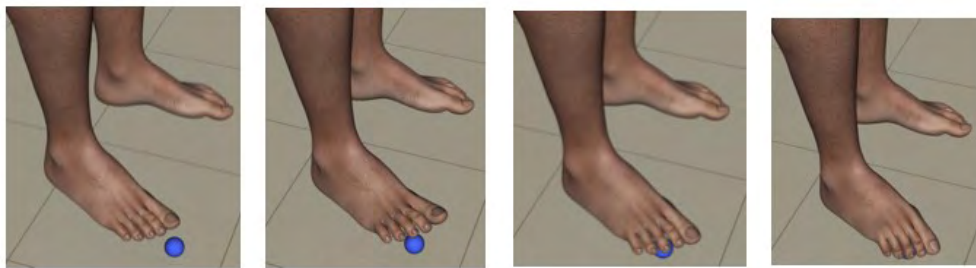


Figura 137: Auto-masaje de planta del pie con pelota semirrígida.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

De pie, colocaremos con el propio pie una pequeña pelota semirrígida bajo de la planta y los dedos y haremos pequeños pases en todas direcciones con la misma. Realizar 2 minutos en cada pie.



Figura 138: Auto-masaje de planta del pie con pelota semirrígida.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)/ CC BY-NC-ND

Sentados, colocaremos con el propio pie una pequeña pelota semirrígida bajo de la planta y los dedos y haremos pequeños pases en todas direcciones con la misma. Realizar 2 minutos en cada pie. Es más sutil que de pie, en carga.



Figura 139: Auto-masaje de pantorrilla.

Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

Realizar 3 - 5 minutos en cada pantorrilla, haciendo círculos en sentido ascendente o simples pases hacia arriba.

Puede usarse crema de masaje.

Podemos también darnos masaje en las piernas, siempre en sentido ascendente para favorecer el retorno venoso y utilizando una crema adecuada para ello.

9.3. Estiramientos analíticos para miembros inferiores



Figura 140: Estiramiento cadena posterior con banda elástica.

Cedido por Elena Costa / CC BY-NC-ND

“Pescar” el pie con la banda elástica y llevar la pierna a 90° con la rodilla extendida. Apoyar

bien la pelvis en la colchoneta, dirigir los dedos del pie hacia nuestra cara y mantener de 30 a 60 segundos.

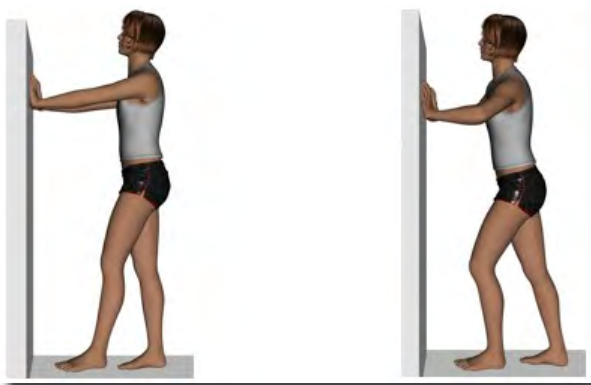


Figura 141: Estiramiento cadena posterior con pared.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>) / CC BY-NC-ND

Adelantar la pierna que no vaya a estirar y

apoyarnos en la pared con las manos. Los pies estarán paralelos y notaremos el estiramiento en la pierna de atrás, que estará extendida.



Figura 142: Estiramiento cuádriceps de pie.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>) / CC BY-NC-ND

Bascular la pelvis en retroversión y cuadrar la postura. Mantener 30 segundos cada pierna.



Figura 143: Estiramiento cadena posterior y lateral de la pierna de pie.

Fuente: Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>) / CC BY-NC-ND

Cruzar una pierna al lado de la otra a nivel del talón y rodar hacia abajo la columna. Notaremos estiramiento por detrás de las piernas y en el lateral de la pierna que hemos cruzado por delante.

Mantener 30 segundos con cada pierna.



Figura 144: Estiramiento de psoas.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

30 segundos

Cara interna de los muslos. Posición de launch. Hacer retroversión pélvica.

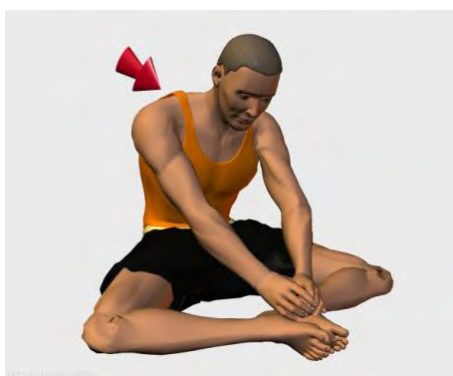


Figura 145: Estiramiento de adductores.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

30 segundos

Adductores. Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante.

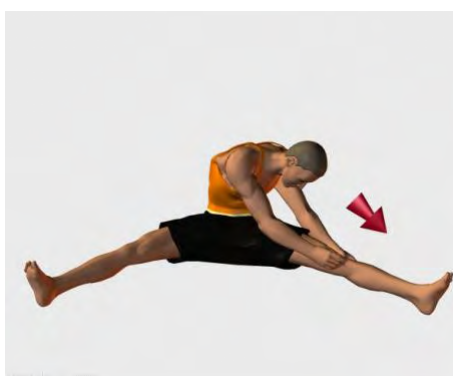


Figura 146: Estiramiento de adductores.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada lado.

Abductores.

Sentado en el suelo, con las piernas abiertas. Girar el tronco hacia una de las piernas y lo extiende sobre ella hasta cogerse el pie.



Figura 147: Estiramiento de glúteos y lumbar.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

25 segundos cada lado.

Tumbado, con los brazos extendidos en cruz, flexionamos una pierna y giramos la cadera sin levantar los hombros del suelo. Podemos ayudarnos con un brazo.



Figura 148: Estiramiento de cara posterior del cuerpo.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos.

Sentado, con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarra los pies con las manos, tira de los pies hacia atrás en dirección al tronco.



Figura 149: Estiramiento de psoas y cuádriceps.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

30 segundos.

Tumbado boca arriba, coger una rodilla y llevarla al pecho.



Figura 150: Estiramiento de psoas y cuádriceps en prono.
Fuente: portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND

30 segundos.

Tumbado boca abajo, coger una rodilla y llevarla al pecho.

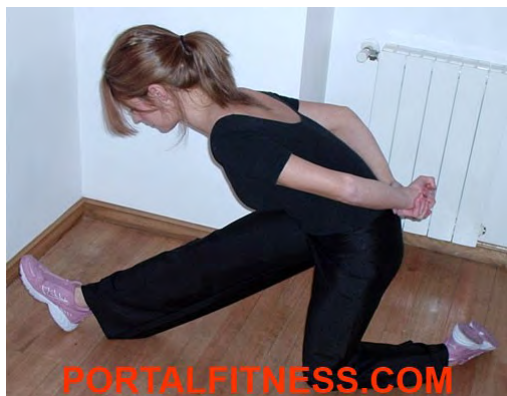


Figura 151: Estiramiento de isquiotibiales con pierna y tronco hacia delante.

Fuente: portalfitness.com vía Foter.com /
CC BY-NC-ND

20 segundos.

Partiendo de rodillas, llevar una pierna delante con la rodilla en extensión clavando el tobillo al suelo. Inclinar la columna hacia delante todo lo posible para estirar la cara posterior de la pierna que está extendida.

9.4. Estiramientos globales



Figura 152: Estiramiento lateral cervical de trapecio.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado

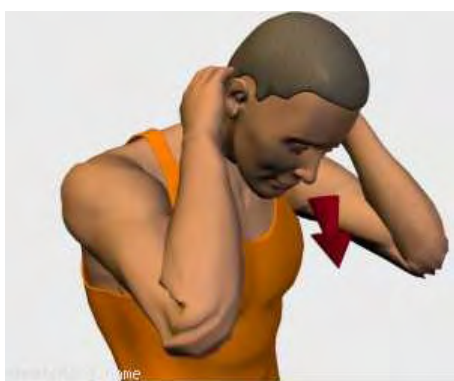


Figura 153: Estiramiento posterior cervical.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 154: Estiramiento lateral de cervical y dorsal con codos flexionados.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado

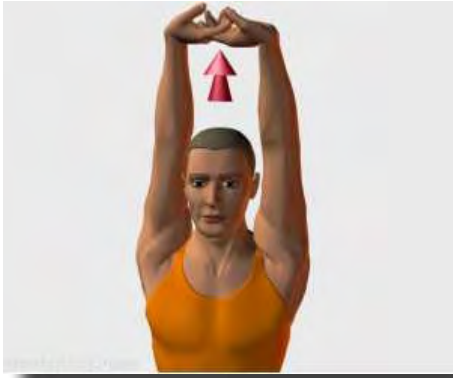


Figura 155: Tracción cervical y dorsal.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 156: Estiramiento lateral cervical.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

3 veces 5 segundos

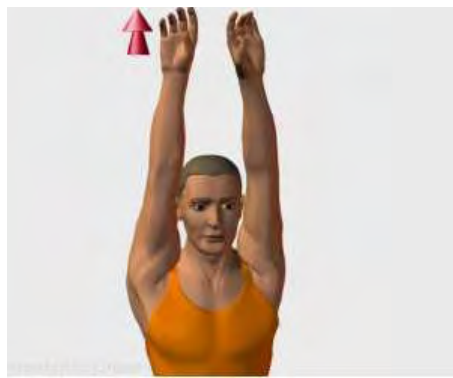


Figura 157: Tracción cervical y dorsal 2.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

2 veces 5 segundos cada una



Figura 158: Estiramiento lateral dorsal de pie.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado



Figura 159: Estiramiento de la cara anterior del tronco.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos

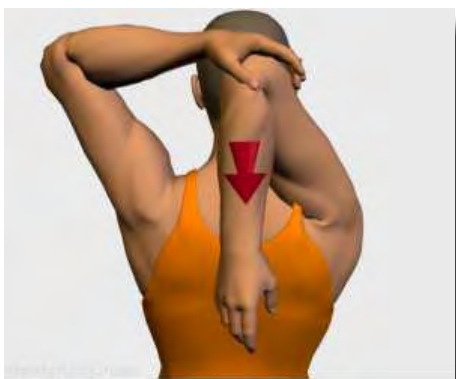


Figura 160: Estiramiento de tríceps.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 veces hombros cada sentido



Figura 161: Círculo de hombros.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo



Figura 162: Estiramiento deltoides posterior.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo



Figura 163: Estiramiento pectoral con codos atrás.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos



Figura 164: Círculo de muñecas.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 veces cada mano cada sentido

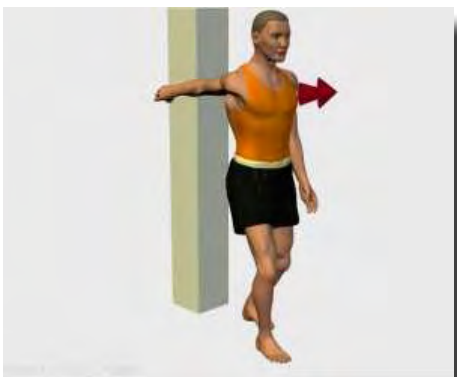


Figura 165: Estiramiento pectoral y bíceps.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo



Figura 166: Estiramiento pectoral con pared.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

30 segundos cada pierna



Figura 167: Estiramiento de gemelos con pared.
Fuente: www.estiramientos.es/ / CC BY-NC-ND

15 segundos cada brazo

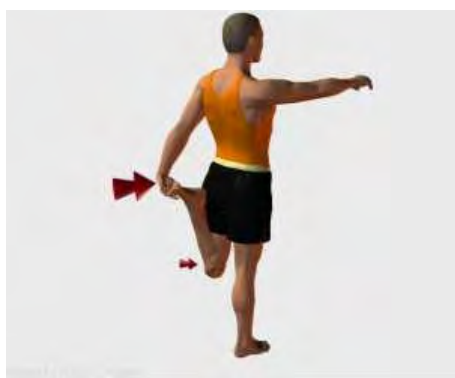


Figura 168: Estiramiento de cuádriceps de pie.
Fuente: www.estiramientos.es/ / CC BY-NC-ND

30 segundos cada pierna

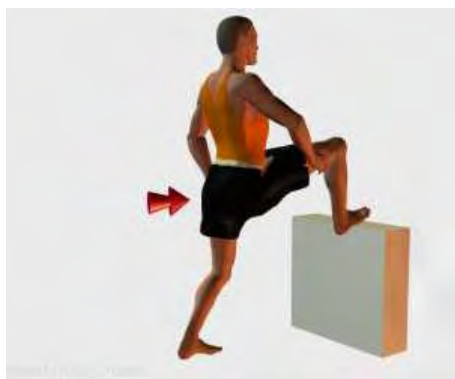


Figura 169: Estiramiento de psoas de pie con escalón.
Fuente: www.estiramientos.es/ / CC BY-NC-ND

25 segundos cada pierna

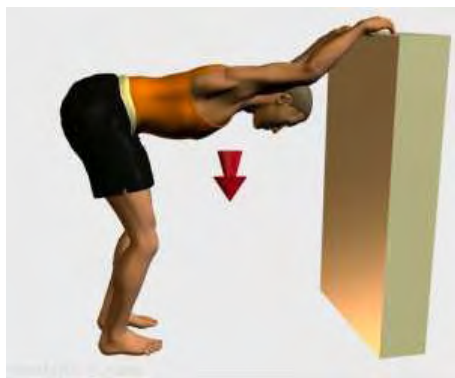


Figura 170: Estiramiento pectoral 3.
Fuente: www.estiramientos.es/ / CC BY-NC-ND

30 segundos



Figura 171: Estiramiento de oblicuos y dorsal.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada lado



Figura 172: Estiramiento lumbar con retroversión pélvica.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos



Figura 173: Estiramiento pectoral 4.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos

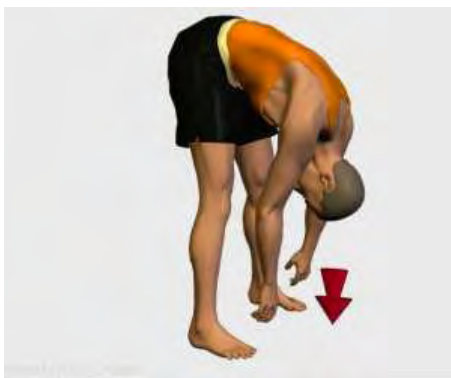


Figura 174: Estiramiento columna rodando abajo el cuerpo.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 175: Estiramiento adductores.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos cada pierna



Figura 176: Estiramiento psoas posición lurch.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos cada pierna



Figura 177: Estiramiento adductor 2.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada pierna



Figura 178: Estiramiento lumbar con retroversión pélvica 2.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 179: Estiramiento de espalda lateral en posición de descanso.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada brazo



Figura 180: Estiramiento pectoral en posición de descanso.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

5 segundos cada lado

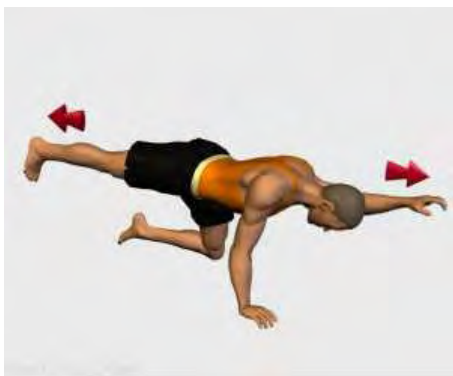


Figura 181: Estiramiento-tracción de columna en cuadrupedia.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos



Figura 182: Estiramiento antebrazos en cuadrupedia.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 183: Estiramiento psoas y cuádriceps con retroversión pélvica.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos

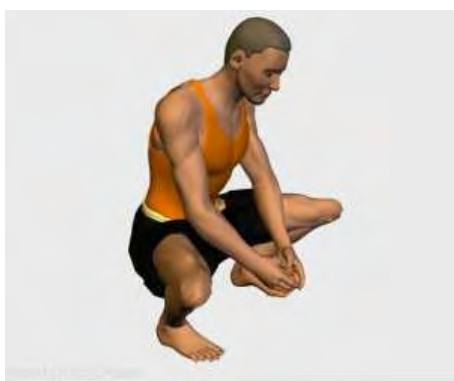


Figura 184: Estiramiento aductores en cuclillas.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

30 segundos

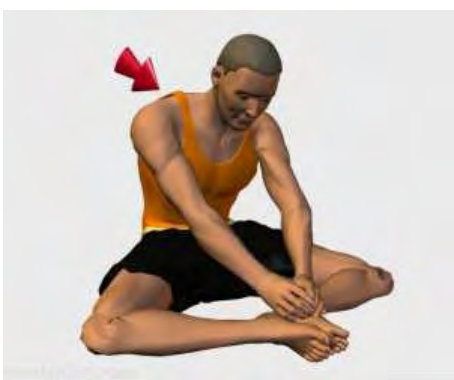


Figura 185: Estiramiento aductores en posición mariposa.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

30 segundos



Figura 186: Estiramiento aductores en posición mariposa supino.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

30 segundos



Figura 187: Estiramiento cervical y dorsal posterior.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

3 veces 5 segundos cada una



Figura 188: Estiramiento de pectorales 4.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

2 veces 5 segundos



Figura 189: Estiramiento cervical y dorsal posterior 2.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 190: Estiramiento cadena posterior del cuerpo.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 191: Estiramiento glúteo sentado.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos cada pierna



Figura 192: Estiramiento glúteo y lumbar sentado.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada lado



Figura 193: Estiramiento glúteo sentado 2.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada pierna

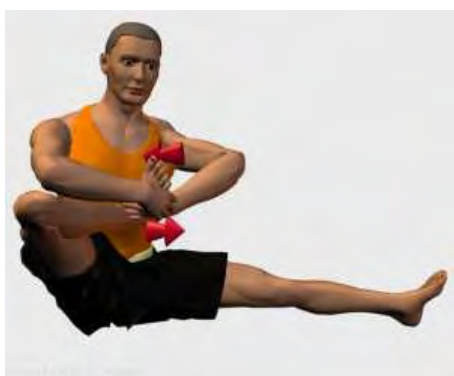


Figura 194: Estiramiento glúteo sentado 3.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 veces cada pie cada sentido

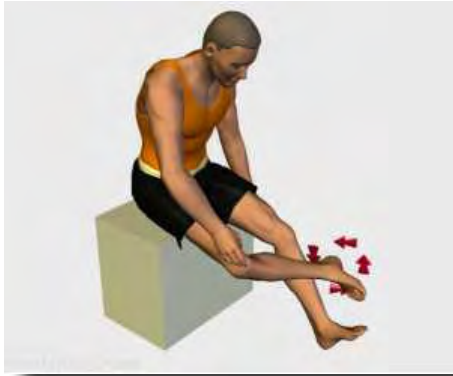


Figura 195: Círculo de tobillos.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 veces cada pie cada sentido



Figura 196: Estiramiento adductores.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos cada pierna



Figura 197: Estiramiento adductores.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos cada pierna



Figura 198: Estiramiento adductores 4.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada lado



Figura 199: Estiramiento lumbar.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos



Figura 200: Estiramiento de glúteos y lumbar 2 en supino.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

25 segundos cada lado



Figura 201: Estiramiento cuádriceps tumbado de lado.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada pierna



Figura 202: Estiramiento lumbar 3.

Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

25 segundos cada lado



Figura 203: Estiramiento psoas tumbado boca arriba.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

20 segundos cada pierna



Figura 204: Estiramiento isquiotibiales y gemelos tumbado boca arriba.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

10 segundos cada pierna



Figura 205: Estiramiento isquiotibiales y gemelos con escalón, de pie.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

15 segundos cada pierna

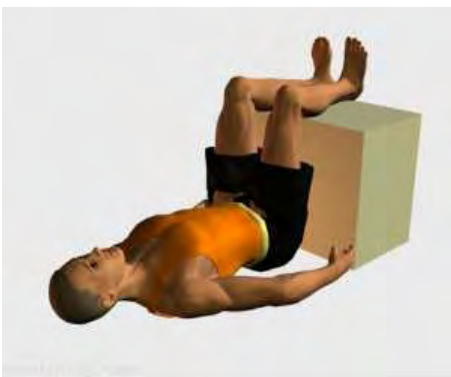


Figura 206: Descanso con piernas sobre escalón.
Fuente: www.estiramientos.es / CC BY-NC-ND

Para acabar la relajación y mejorar el retorno venoso. 2 minutos.

10. RELAJACIÓN

10.1. Sofronización

La sofronización de base es la primera técnica de todas las técnicas de sofrología.

Lo que haremos durante la técnica será ir tomando consciencia de nosotros mismos a nivel de nuestro cuerpo por medio de una técnica de relajación.

- Empezaremos con los ojos cerrados.
- Aflojaremos la cara y la cabeza, la nuca, el cuello, hombros, brazos, tórax, espalda, abdomen.
- Cuando llegemos a la región abdominal tomaremos consciencia de nuestra respiración suave y tranquila.
- Al inspirar el aire dilataremos el abdomen. Al expulsar el aire dejaremos que vuelva a su posición inicial.
- Hay que dejar fluir, no hace falta forzar.
- Con la práctica ya irá saliendo de forma más automática.
- Luego continuaremos con la mitad inferior del cuerpo: bajo vientre, piernas, pies.

Lo importante de la técnica es, más que relajarse, ir sintiendo más el cuerpo, tomando consciencia de la presencia de nuestro cuerpo porque gracias a ello vamos a desarrollar la toma de consciencia de nosotros mismos.



11. BIBLIOGRAFÍA

- Libro "Estirándose" de Bob Anderson.
- www.estiramientos.es
- Traumatología Hellín (<https://traumatologiahellin.wordpress.com/>)
- Portalfitness.com vía Foter.com / CC BY-NC-ND
- <https://www.youtube.com/watch?v=HBM9p7W6Jno>
- https://www.youtube.com/watch?v=wdj_EP3ICWM
- Imágenes cedidas por Elena Costa