

TERAPIA DE ESPALDA.

Tener dolores de espalda suele estar asociado a problemas posturales, movimientos repetidos, estrés y nuestro mejor aliado es el movimiento. Tanto por su mejora física como psíquica.

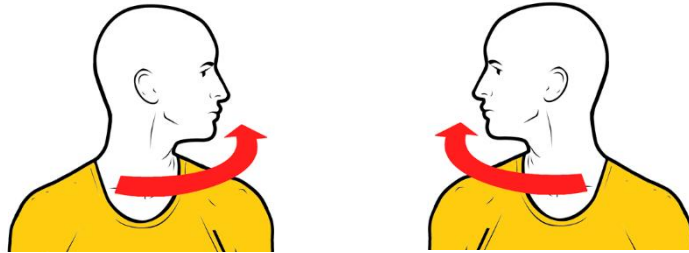
Desde Bodyconfort proponemos el siguiente protocolo:

1. Si tienes un trabajo sedentario (sentado) como un trabajo que realizas un gesto repetido continuamente, mínimo cada hora cambia tu posición y camina, mueve cuello, brazos, rota columna...para evitar el "gesto" repetido.

2. Borra la excusa del "NO TENGO TIEMPO", tu salud es importante? Entonces necesitamos tiempo para dedicarle a tu salud, realiza nuestro protocolo pero complementalo con algún deporte o actividad física, si es social mejor todavía. Las pesas puede ser una buena alternativa.

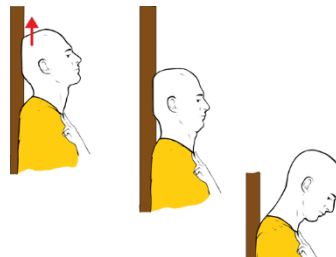
3. Movilizaciones progresivas: (busca ganar los rangos máximos pero de manera progresiva y estaremos entre 15 y 20 segundos realizando el movimiento por cada ejercicio):

3.1. Rotaciones.



3.2. Lateralizaciones.

3.3. Flexión y extensión el pared.



3.4. Rotación torácica en cuadrupedia.

3.5. Rotación torácica sentado.



3.6. Gato-camello.



3.7. Elevación de brazos y piernas cruzada.



3.8. Extensión lumbar de pie.

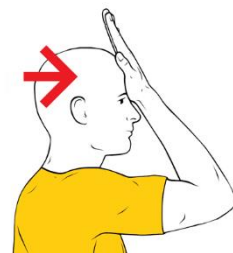


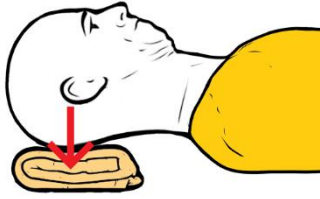
3.9. Rotación lumbar tumbado.



4. Fuerza:

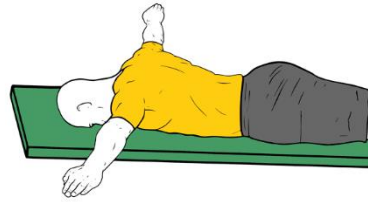
4.1. Fuerza isométrica contra la mano durante 15 segundos y 3 series.





4.2. Fuerza isotretrica contra una toalla y tumbado boca arriba. 3 series de 12 segundos.

4.3. Boca abajo, mantendremos una elevación de los brazos con las palmas hacia abajo. 2 series de 12 segundos.



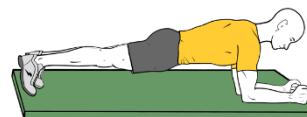
4.4. Planchas laterales. 2 series por lado de 10-15 segundos.



4.5. Sentadillas en pared. 3 series de 30 segundos.



4.6. Puente elevando de cadera formando una línea recta. Aguantar 20 segundos, 3 veces.



4.7. Plancha básica. 3 series durante 30 segundos.

5. Recomendamos llevar hábitos saludables de descanso (7-8 horas diarias) y alimentación (somos lo que comemos).