

GUÍA DE EJERCICIOS EN CASA

RECOMENDACIONES

- Realice los ejercicios al menos una vez al día. **Sea constante.**
- Recuerde una “regla de oro”: ningún ejercicio debe provocar dolor. **Debe evitarlos.**
- Si se trata de un estiramiento, mantener la posición durante 15-20 segundos.
 - Si se trata de un ejercicio, hágalo unas 10 veces.
- Intente ser consciente de la respiración, si es abdominal mejor (haciendo que el ombligo salga y se meta para dentro).
 - Hágalo con ropa cómoda y sin interrupciones.
- Algún tipo de música relajante le ayudará a concentrarse en los ejercicios y la respiración.

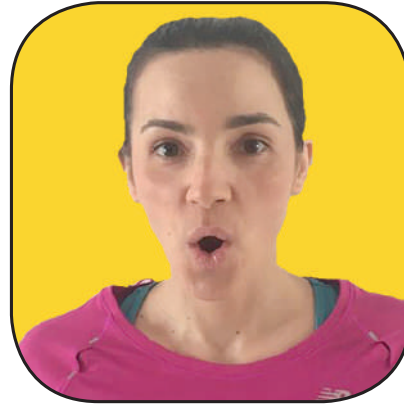
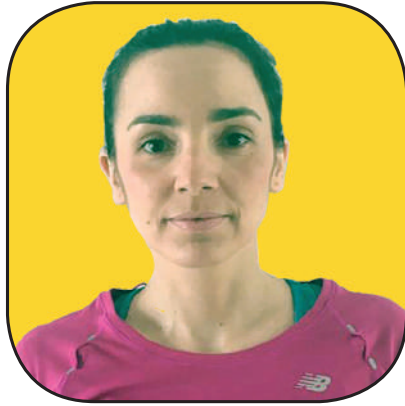


**Ayuntamiento
de Jerez**

Ejercicios de Columna Cervical

1

Posición de sentado, gesticular con la cara: abrir la boca, bajar las cejas, bostezar, reír, cantar abriendo mucho la boca, etc., se trata de movilizar la musculatura de la cara.

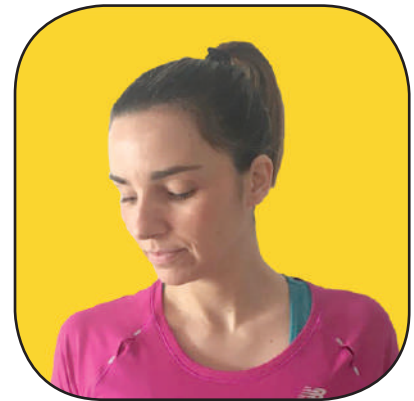
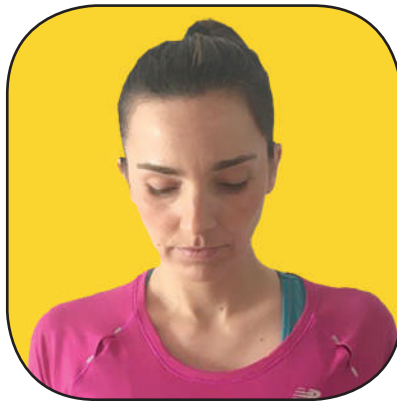
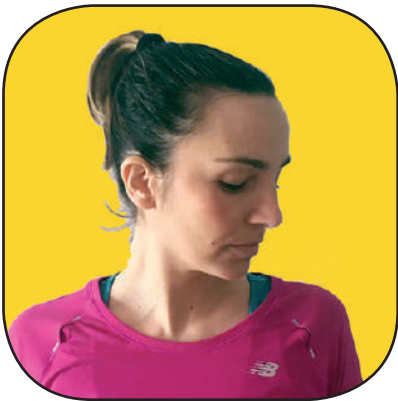


2

Posición de sentado. Llevar mentón hacia el pecho y mantener la posición de la cabeza durante 15-20 segundos.

Variantes:

a) Misma posición de la cabeza pero manteniendo el mentón hacia lateral-izquierda y lateral-derecha (15-20 segundos). **b)** Misma posición de la cabeza y se lleva hacia ambos lados como si dijéramos "que no".

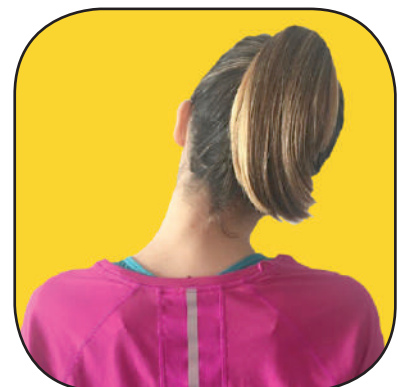
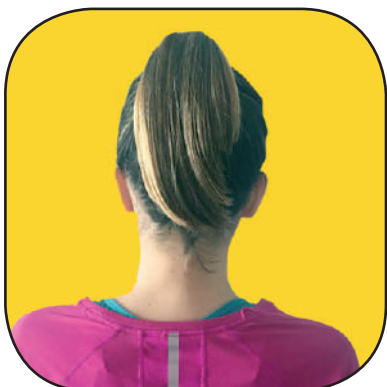


3

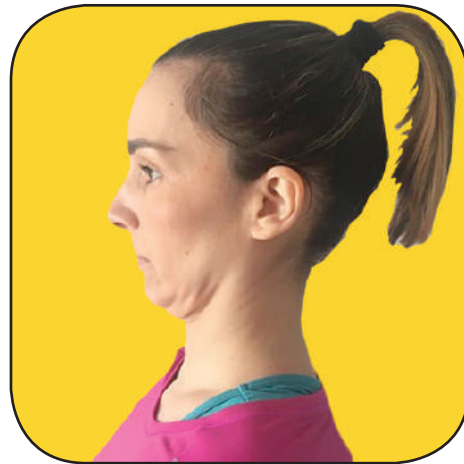
Posición de sentado y mirando al frente. Lateralizar la cabeza hacia un lado y hacia otro (nos podemos ayudar de la mano para realizar este ejercicio pero sin forzar ni provocar dolor). Repetir unas 10 veces a cada lado.

Variante:

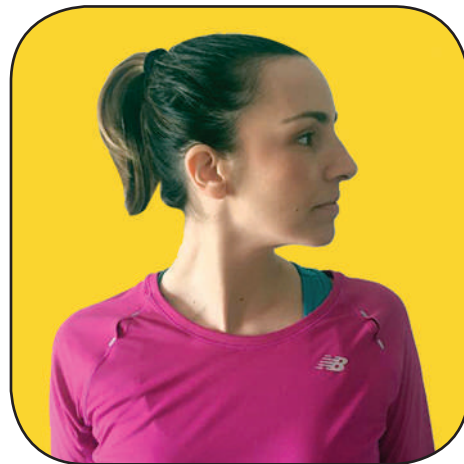
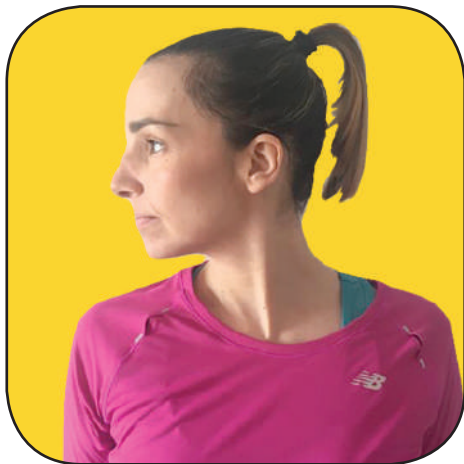
Podemos lateralizar la cabeza hacia un lado y mantenerla en esa posición durante 15-20 segundos, realizando entonces un estiramiento y la consiguiente relajación de la musculatura.



4
"Movimiento del pavo". Llevar el mentón hacia el frente y hacia atrás manteniendo la cabeza recta. Repetir 10 veces.



5
Movimiento circular del cuello sin hacer la rotación completa, solamente que nuestra barbilla llegue como mucho a la altura del hombro. Repetir 10 veces. Nunca llevar el cuello hacia atrás (evitar la extensión del cuello).



6
Podremos fortalecer la musculatura del cuello ofreciendo a los movimientos descritos una ligera resistencia con nuestras manos durante 10 segundos. Pero recuerde la "regla de oro": sin provocar dolor y manteniendo siempre el cuello recto.

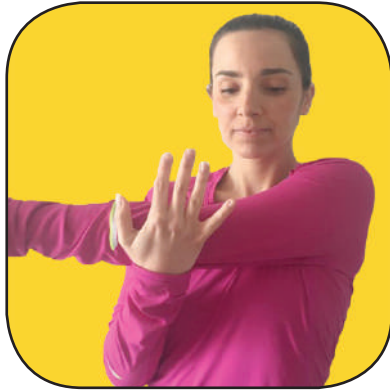


Ejercicios para la Cintura Escapular/ Brazos

7

Posición de sentado. Se coloca una mano sobre el hombro contrario (o si lo prefiere con el brazo recto) y la otra mano se apoya en el codo tirando de éste hacia atrás. Se mantiene la postura 15-20 segundos y se repite con el otro brazo.

Variante: en la posición de partida pondremos la mano por debajo del hombro (axila) con la intención de relajar otros grupos musculares.



8

Sentado. Pasaremos una mano por encima de la cabeza hacia el hombro contrario y con la otra mano tiraremos del codo hacia atrás. Mantener la posición 15-20 segundos y cambiar de brazo.



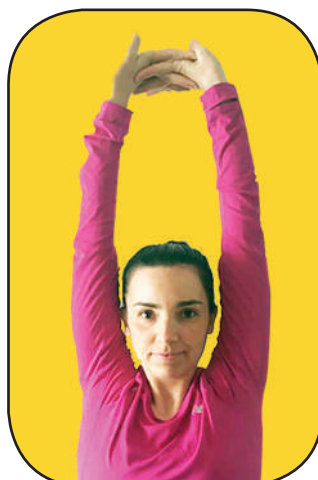
9

Sentado. Manos entrelazadas con las palmas mirando al frente y brazos extendidos. Se empuja hacia el frente unos 20 segundos.



10

Sentado preferiblemente. Manos entrelazadas como en el ejercicio anterior y brazos extendidos, elevar estos hacia arriba manteniendo la postura 15-20 segundos.



11

Con brazo extendido haremos una flexión y extensión de la mano, postura que mantendremos durante 15-20 seg.



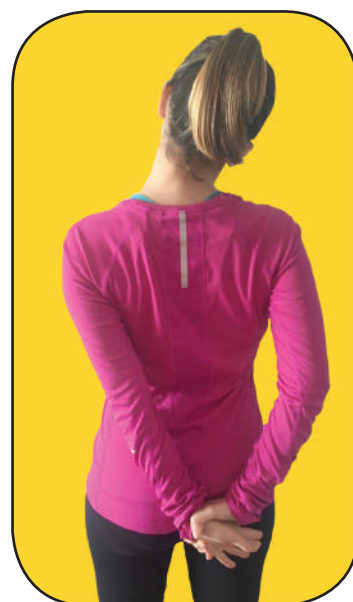
12

De pié. Manos entrelazadas detrás de la espalda. Se empuja con los brazos rectos hacia arriba y hacia atrás. Mantener la postura 15-20 segundos manteniendo la espada recta.



13

De pie. Brazos detrás de la espalda donde una mano agarra por la muñeca a la otra facilitando que los hombros permanezcan a la misma altura. Una vez alcanzada esta posición inicial, se procede a llevar la cabeza hacia al lado y hacia arriba logrando el estiramiento principalmente de los trapecios. Mantener la posición 15-20 segundos y repetir con el otro brazo.



14

De pie. Brazo extendido hacia atrás y con la palma de la mano apoyada sobre la pared, procederemos a estirar los pectorales y musculatura del brazo mediante el giro de nuestro cuerpo. Al igual que la mayoría de ejercicios, mantener la postura 15-20 segundos y repetir con el otro miembro.



Ejercicios para la espalda

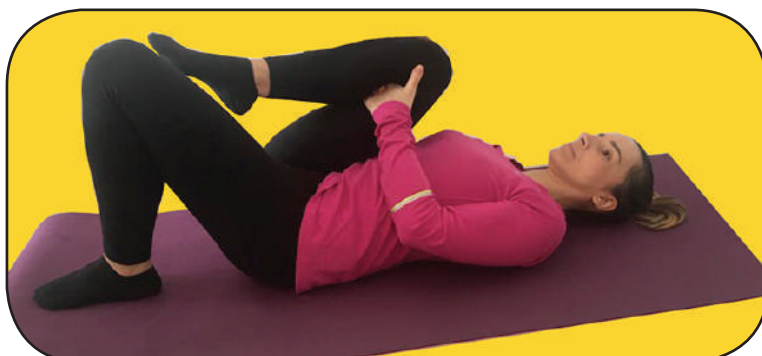
15

Posición de partida: boca arriba con la espalda totalmente apoyada en un lugar firme pero cómodo y piernas flexionadas con las plantas de los pies apoyadas en el suelo.



16

Boca arriba con piernas flexionadas, se lleva una rodilla hacia el pecho sujetándola con ambas manos. Posición que mantendremos durante 10 segundos. Dicho ejercicio se repetirá unas 10 veces con cada pierna de manera alterna.



17

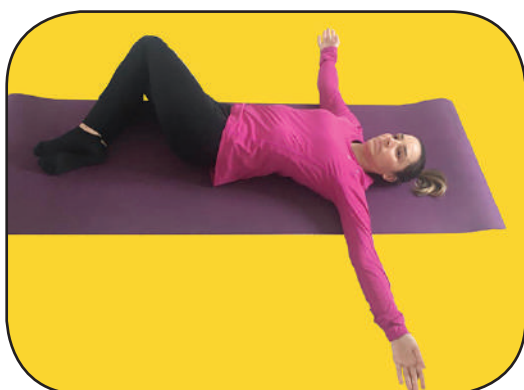
Boca arriba, abrazaremos con nuestras manos ambas rodillas, que son llevadas en dirección al pecho. Postura que mantendremos 20 segundos. Ideal para combatir el dolor lumbar.



18

Boca arriba con piernas flexionadas. Pies y rodillas juntos. Se llevan las rodillas de derecha a izquierda y viceversa hacia afuera, como si fuera el "limpiaparabrisas de un coche", sin despegar la espalda del suelo. Realizar unas 15 repeticiones hacia cada lado. ¡Ojo! No hace falta llegar a tocar con la rodilla el suelo, solamente hasta donde podamos llegar sin forzar.

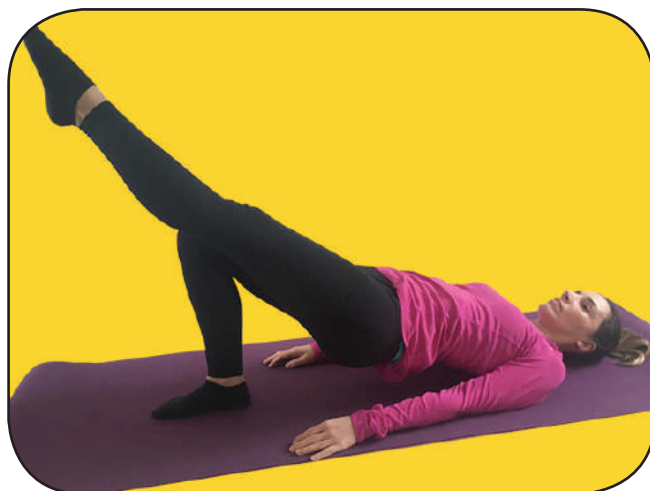
Variante: misma posición inicial pero con pies y rodillas separadas, intentando llevar de manera alterna cada rodilla hacia adentro, realizando de esta manera una rotación interna de cadera.



19

Boca arriba con piernas flexionadas. Se contrae el vientre y se separan las nalgas del suelo tomando a la vez aire. Separamos la espalda del suelo manteniéndola recta, contenemos la respiración durante 3 segundos y a continuación descendemos soltando el aire poco a poco. El final de la espiración debe coincidir con la posición inicial (espalda apoyada en el suelo). Se requiere máxima concentración y si se realiza con los ojos cerrados es un buen ejercicio de relajación. Realizar el ejercicio una 10 veces.

Variante: Una vez separado el cuerpo del suelo, extenderemos una pierna, alternando con la otra cada vez que realicemos el ejercicio.



20

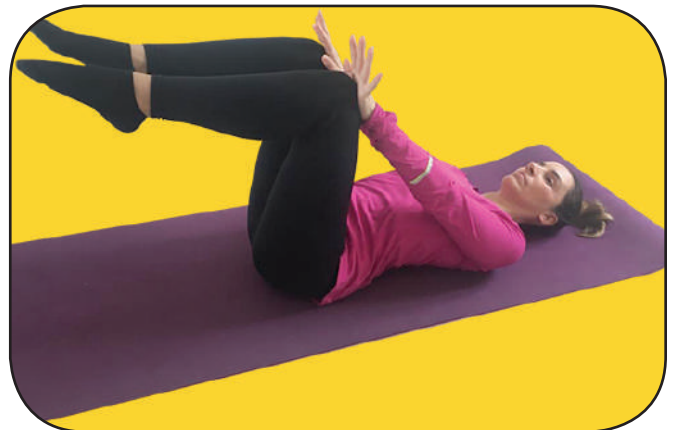
Desde la posición de partida se eleva una rodilla cuyo movimiento es contrarrestado con la mano del mismo lado, haciendo de esta manera que trabajen los abdominales. Debemos tener en todo momento la espalda apoyada en el suelo para proteger sobre todo la zona lumbar. Contar entre 10-15 segundos. Hacer el ejercicio un total de 10 veces con cada pierna.

Variante: podemos utilizar la mano contraria con idea de trabajar los transversos abdominales.



21

Igual que el ejercicio anterior pero en esta ocasión subiremos ambas piernas.

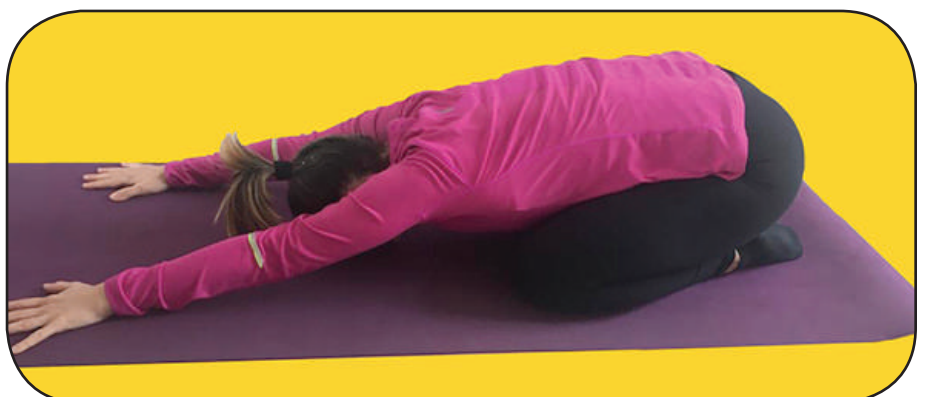


22

Otra manera de trabajar los abdominales es: partiendo de la posición del ejercicio anterior (piernas elevadas) realizar el movimiento de pedaleo, pero teniendo la precaución de tener la espalda totalmente apoyada en el suelo, sobre todo la zona lumbar para no dañarla.

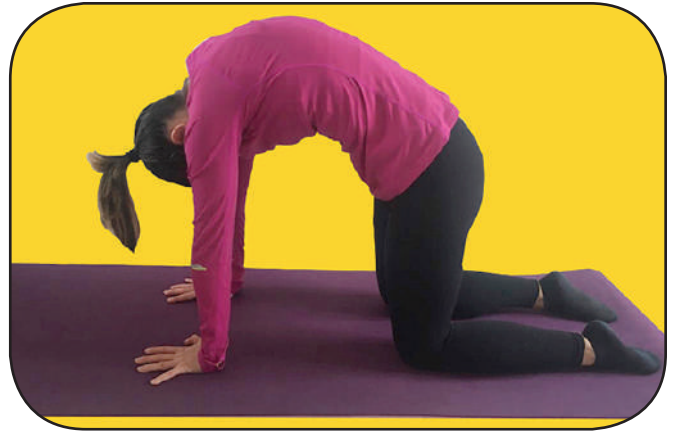
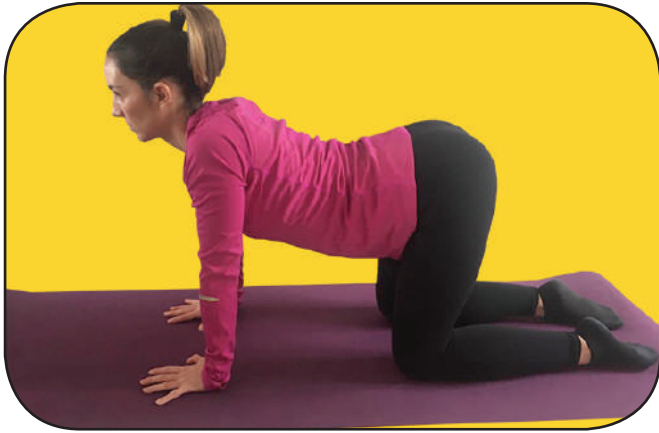
23

Arrodillado y manos apoyadas en el suelo, intentaremos sentarnos sobre los talones con las rodillas separadas. Deslizar ambos brazos hacia delante y permanecer durante 30 segundos en esta posición. Excelente ejercicio para relajar la zona lumbar.



24

Misma posición que la anterior, se realiza la posición del "gato enfadado" arqueando la columna hacia el techo y luego se hunde un poco. En este ejercicio plegar la barbilla y apretar el estómago para que la espalda se arquee hacia atrás. Realizar el ejercicio una 10-15 veces.



25

Desde la posición anterior y manteniendo la mirada hacia el suelo, vamos a estirar un brazo y pierna contraria manteniendo la horizontalidad del cuerpo. Mantener dicha posición durante 10 segundos y alternar un lado y otro. Realizar unas 10 veces. Requiere equilibrio, por lo que tendrá cuidado al realizar este ejercicio.



26

Boca abajo con brazos y piernas extendidas, se procede a separar las manos y los pies del suelo durante 5-10 segundos. Mucho cuidado con este ejercicio de extensión para aquellas personas que padecen algún tipo de patología en la columna, ya que resulta un poco intenso. Repetir una 10 veces.

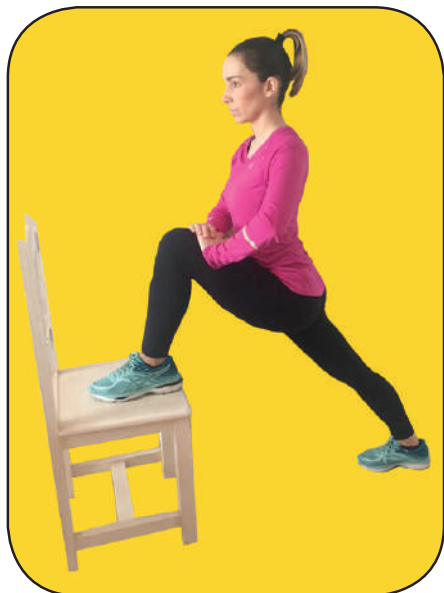


Ejercicios para Miembros Inferiores

27

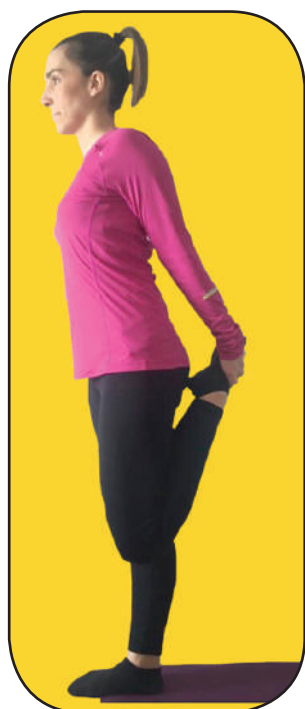
De pie. Se apoya el talón sobre un objeto algo elevado manteniendo la pierna estirada. Incluiremos nuestro cuerpo hacia delante con la espalda recta en todo momento. Se mantiene la postura durante 15-20 segundos y se repite con la otra pierna.

Variante: Tumbado boca arriba, apoyaremos nuestra pierna totalmente recta sobre la pared, o bien, con nuestros brazos los que abrazan el muslo por detrás.



28

De pie. Nos sujetamos con una mano a la pared y con la otra nos llevamos el talón hacia la nalga doblando la rodilla, manteniendo esta posición durante 15-20 segundos. Se repite con la otra pierna.



29

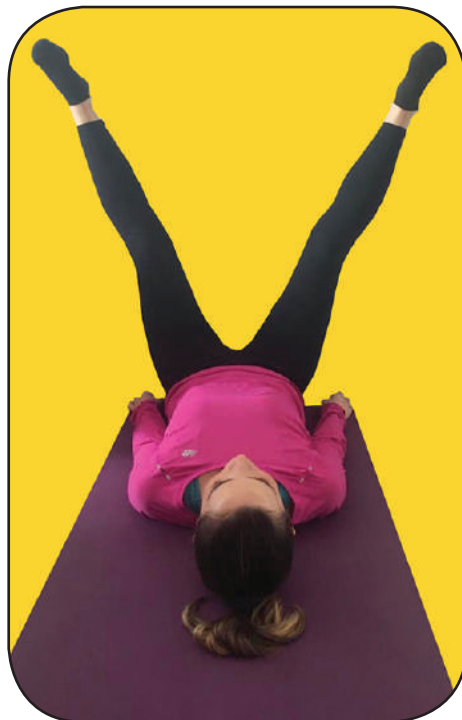
De pie. Adelantamos una pierna y la doblamos hacia delante, manteniendo la otra hacia atrás extendida. El pie está totalmente apoyado en el suelo y la puntera del zapato apuntando hacia el frente. Nos inclinamos hacia delante con la espalda recta hasta sentir como se estiran los gemelos. Mantener la postura 15-20 segundos y repetir con la otra pierna.



30

Nos sentamos (podemos apoyar nuestra espalda sobre la pared para estar más cómodos) y flexionamos nuestras piernas tratando de llevar las rodillas en dirección al suelo mientras abrazamos nuestros pies con ambas manos. Mantener la espalda recta para no dañarla. Mantener la postura 15-20 segundos.

Variante: boca arriba y las nalgas apoyadas en la pared, extendemos nuestras piernas tratando de separarlas lo máximo posible. Podemos poner nuestras manos sobre el abdomen tratando de realizar una respiración abdominal que nos ayudará a relajarnos. Mantener la postura 15-20 segundos.



31

De pie. Lanzamos una pierna flexionada al frente sobre una superficie algo elevada, mientras la otra permanece extendida. Con la espalda recta nos inclinamos hacia delante favoreciendo la flexión de la pierna adelantada, mientras extendemos la contraria (flexo-extensión de cadera). Mantener la postura 15-20 segundos y alternar con la otra pierna.

