

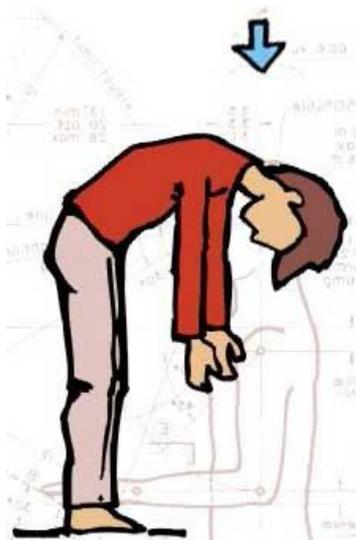
La UPRL informa

EJERCICIOS BÁSICOS DE MOVILIDAD PARA LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral es el soporte fundamental del ser humano.

La función principal de la columna es la de flexión / extensión.

Vamos a explorarla con un sencillo ejercicio de descarga que llamamos **3 en 1**.



Posición de partida: De pie, con las piernas un poco separadas y las puntas de los pies mirando hacia delante, alineamos toda la columna y hacemos una ligera flexión de rodillas a modo de amortiguador.

1. Empezar por enroscar la columna cervical, dejando caer la cabeza de forma relajada. Seguimos con la zona dorsal, que dejará los brazos colgando naturalmente.

2. Continuar descargando hasta la zona lumbar, según nuestras posibilidades, sin intención de tocar el suelo. Mantén un momento de relax abajo siempre que

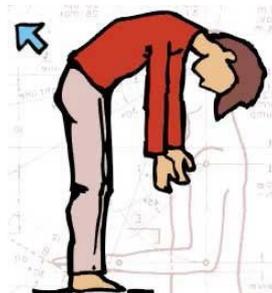
respire a fondo.

3. Recuperar la vertical desenroscado a cámara lenta cada "piso" de la columna en orden inverso (1º lumbar, 2º dorsal y 3º cervical). Aprovecha el contrapeso del sacro y flexiona un poco las rodillas.

Al final, alinearemos la cabeza en la vertical del tronco.

Al terminar, regula tu postura con la mirada al frente:

- Reparte bien el peso en medio de las plantas de los dos pies.



NO OLVIDES RESPIRAR PROFUNDAMENTE

SI ES POSIBLE, ESPIRA AL AGACHARTE E INSPIRA AL DESENROSCAR.

La UPRL informa

Flexibilizar la columna vertebral por medio de la respiración.

1.- Extensión

Posición de partida: pies en paralelo, con las puntas hacia delante, y a la anchura de nuestras caderas. Los brazos se sitúan a los costados, relajados y preparados.



Tomamos aire elevando las manos con los dedos entrelazados, subiendo frente al torso con las palmas hacia arriba.

Espiramos a la vez que levantamos los brazos por encima de la cabeza, como empujando el cielo. Para evitar llegar a la extensión total de los brazos, que bloquearía los codos, los descendemos lentamente para distender hombros y cuello mientras inspiramos de nuevo. De este modo siempre partimos de una posición neutra para valorar nuestro progreso, ganando terreno a las zonas más rígidas de nuestra espalda.

Se trata de alinear las palmas de las manos con la coronilla, en una línea vertical que se corresponda con nuestra plomada, es decir, la proyección en el medio de los pies.

La primera vez no será tan exigente como la 5ª o la 6ª, cuando ya iremos abriendo cada vez con mayor facilidad los codos.

Terminamos desenlazando los dedos y abriendo los brazos a los lados hasta la posición inicial. Recréate a cámara lenta en la apertura de la espalda, más que la de los brazos.

2.- Lateralización

Posición de partida: separamos los pies, con las puntas ligeramente abiertas.

Flexionamos una pierna apoyando claramente el peso en ese pie. Inspiramos y empujamos el cielo como en el ejercicio anterior; espiramos añadiendo flexión lateral del

La UPRL informa



tronco hacia la pierna estirada. Crecemos en esa diagonal hacia el cielo, y recuperamos la posición inicial para cambiar el peso al otro lado.

Es como tensar un arco de forma armoniosa, repartiendo la tensión a lo largo de toda la columna vertebral.

3.- Torsión:

Posición de partida: la misma que en el 1º ejercicio de extensión de la columna. Imaginamos que nuestra cadera es el volante de un vehículo, las rodillas son los faros y los pies los neumáticos. Se alinean en una dirección clara que se mantiene aunque nos giramos a echar un vistazo hacia atrás. Nos interesa una torsión limpia de la columna, sin comprometer la parte baja del cuerpo, que permanece estable hacia el frente.

Vamos a aprovechar los beneficios de los dos ejercicios anteriores, subiendo con el movimiento de un sacacorchos hacia el cielo en el momento de la espiración. Alternaremos girando a ambos lados.

