

Tareas y recomendaciones a los alumnos para trabajar durante la cuarentena y los trabajamos en casa

Ejercicios para mejorar la Postura de estudio

Ejercicios de prevención de lesiones cervicales

Se recomiendan realizar de manera diaria tres tipos distintos de ejercicios para evitar **lesiones cervicales**:

- 1 – Ejercitar la capacidad de movimiento ocular sin necesidad de mover la **cabeza**.
- 2 – Mantener la estabilidad visual realizando movimientos **cervicales** hacia los laterales sin dejar de mirar a un mismo punto.
- 3 – Rotar y girar el trapecio suavemente para disminuir la tensión que se pueda tener acumulada.

Una vez realizados estos ejercicios, aconsejan estirar el músculo elevador de la escápula, que es el causante de la **tortícolis** cuando se duerme en una posición incorrecta.

Ejercicios de Estiramiento de cervicales

Este estiramiento relaja toda la tensión que recorre el cuello y llega hasta la parte alta de la espalda. Siéntate en un Banco frente a un espejo. Lleva el brazo del lado que quieres estirar (justo el que te duele) detrás de la espalda. Inclina la cabeza hacia el lado contrario empujando suavemente con la mano, como ves en la imagen. Un plus. Para aumentar la intensidad del ejercicio, una vez ladeada la cabeza inclínala un poco hacia el suelo. Mantén la posición 10 segundos.



Desbloquea los omoplatos

Colócate de pie con las piernas ligeramente abiertas a la anchura de las caderas. Entrelaza los dedos y gira las palmas de las manos hacia delante con los brazos extendidos. Estíralos hacia delante hasta sentir que se mueven las escápulas y se curva la zona de las vértebras dorsales. Mantén la posición 10 segundos y repite 3 veces.

En esta zona también suelen producirse contracturas, sobre todo por malas posturas al sentarte. Si notas dolor a lo largo del día, para y haz este ejercicio.



Libera la rigidez del cuello

En ocasiones la tensión se concentra tanto en los músculos del cuello que lo sientes rígido como una columna. Esta postura evitará que llegues a ese extremo. Para proteger las cervicales, apoya una toalla en la base del cráneo y cógela por los extremos. Mueve la cabeza hacia atrás mirando al techo, aguanta 6 segundos y vuelve a la posición inicial. Cuando domines bien el ejercicio (y si no te duele), puedes hacerlo sin toalla. Repite 3 veces.



Ejercicios para prevenir el dolor de espalda y mejorar postura

Mejorar la postura al sentarse

Para lograrlo, explicaremos **dos ejercicios básicos**. El primero consiste en sentarse en un banco sin respaldar con el borde a la altura de la mitad de los muslos. Con la espalda recta, hacer pequeños balanceos hacia atrás y luego recobrar la posición inicial. Repetir diez veces.

La siguiente es algo más compleja y apunta a estirar la zona de los trapecios. En el mismo banco, tracciona hacia abajo el brazo del trapecio a elongar. Con la otra mano por encima de la cabeza, se debe ejercer una ligera inclinación hacia el lado opuesto hasta notar una leve tensión. Realizar de ambos lado

Estabilización lumbar

Acostado boca abajo, recuéstate sobre tus antebrazos y coloca las rodillas en el piso. Luego, toma aire y, sin soltarlo, extiende una pierna y mantén esa postura por al menos diez segundos. Después, repite con la otra pierna y sigue hasta llegar a cinco repeticiones de cada lado.



Espinales

Son una excelente manera de fortalecer la zona lumbar y evitar así el dolor de espalda. Describiremos dos formas:

Boca abajo en el piso, coloca tus brazos hacia adelante y extiende los pies. Luego, levanta un brazo y el pie opuesto simultáneamente. Es decir, levanta juntos el brazo izquierdo y el pie derecho y viceversa. Haz diez repeticiones de cada lado.

En la misma posición, extiende los brazos de modo que apunten hacia tus pies, que deben estar plenamente extendidos. Después, levanta la espalda despegando los hombros del piso. Sostén unos segundos y vuelve al piso. Repite diez veces.



Ejercicios lumbares

Los últimos dos ejercicios buscan ejercitar la zona lumbar, que es donde generalmente se sienten los dolores más intensos.

Acostado boca arriba, dobla las rodillas y apoya los pies en el suelo. Luego, flexiona una pierna acercando la rodilla al pecho y mantén por 15 segundos. Relaja y vuelve a comenzar con la otra pierna.

También boca arriba, flexiona una pierna, siempre con los pies en el suelo. Después, estira la otra pierna procurando que la rodilla quede en posición recta. Mantén por 30 segundos y luego cambia de lado.



ZONA MEDIA

Para mejorar todo tipo de postura es esencial tonificar la zona media

El core es la denominada "cintura abdominal" o "faja lumbopélvica", encargada de dar estabilidad y amortiguar los impactos que sufre diariamente la columna vertebral. Realizar ejercicios para fortalecer esta zona es de vital importancia no solo para deportistas sino para cualquier persona: protege la zona media de lesiones y molestias, además de proporcionar un mayor rendimiento.

La cintura abdominal está formada por varios músculos: transverso del abdomen, musculatura del suelo pélvico, oblicuos, multífidos, psoas ilíaco y recto anterior del abdomen

Cinco ejercicios para fortalecer la zona media

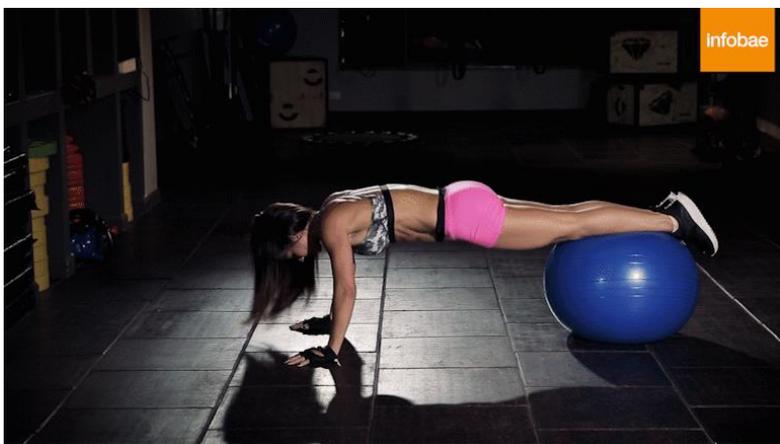


Colocarse en posición de plancha.

- Levantar la rodilla derecha y llevarla hacia el pecho. Regresar a la posición inicial.
- Repetir con la pierna izquierda.
- Levantar la pierna derecha, llevarla hacia el codo izquierdo y regresar a la posición inicial.
- Repetir con la pierna izquierda.
- Consejos: mantener una línea recta desde la cabeza hasta los pies, y contraer los abdominales mientras se lleva la rodilla hacia el pecho.

Músculos con mayor protagonismo: transversal abdominal, recto abdominal, oblicuos externos e internos y, en menor medida, deltoides anterior, glúteo mayor, glúteo medio, recto femoral y serratos.

Encogimientos invertidos en balón suizo



Acostarse sobre la pelota

- Caminar hacia adelante hasta lograr apoyar los pies sobre el fitball. Poner las manos justo debajo de los hombros.
 - Realizar los encogimientos llevando las rodillas hacia el pecho y manteniendo el cuerpo por encima de la pelota (las manos siempre debajo de los hombros).
 - Regresar a la posición inicial.
 - Consejos: realizar cada movimiento con el mayor control posible. Contraer el abdomen para que la zona lumbar quede protegida.
- Músculos con mayor protagonismo: recto mayor del abdomen, oblicuo externo, recto femoral, psoas iliaco.

V invertida sobre pelota suiza

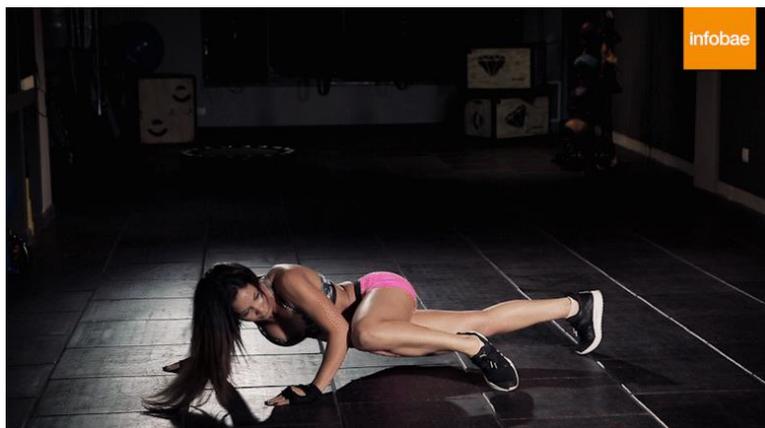


Es una variante del ejercicio anterior (encogimientos invertidos en balón suizo), pero con mayor exigencia. En este caso no se flexionan las rodillas, pero se agrega una dificultad que es la elevación de caderas.

– Consejos: realizar cada movimiento con el mayor control posible. Contraer el abdomen para que la zona lumbar quede protegida.

Músculos con mayor protagonismo: recto mayor del abdomen, oblicuo externo, recto femoral, psoas ilíaco.

Flexiones Spiderman



Colocarse en posición de plancha extendida. Apoyar las palmas de las manos en el suelo a una distancia un poco mayor que los hombros. El cuerpo debe formar una línea recta desde los tobillos hasta los hombros.

– Contraer abdominales durante todo el ejercicio.

– Consejos: no dejar que los codos salgan hacia afuera, deben estar cerca del tronco durante todo el movimiento. Mantener el abdomen contraído y la espalda recta durante todo el movimiento.

Músculos con mayor protagonismos: abdominales oblicuos, pectorales, tríceps, deltoides anterior y medio.

Plancha lateral extendida + encogimientos laterales



Colocarse en posición de plancha lateral y poner la mano derecha en el suelo debajo del hombro derecho con las piernas extendidas equilibrándose en el borde exterior del pie derecho. La mano libre detrás de su cabeza.

– Doblar la rodilla izquierda y "tirar" de ella hacia el codo derecho, contrayendo los oblicuos. Regresar a la posición inicial.

– Realizar los mismos movimientos con el lado contrario.

– Consejos: no permitir que la cadera descienda en ningún momento. Mantenerla bien arriba formando una línea recta entre tobillo, cadera y hombro.

Músculos con mayor protagonismo: oblicuo externo, recto abdominal, serrato anterior.