

PAUTA DORSAL Y DE CINTURA ESCAPULAR:

Estiramientos:

Posición: Nos ponemos de pie o sentados en un taburete, los brazos relajados a lo largo del cuerpo, si es posible estaremos colocados delante de un espejo, para corregir la postura, en caso necesario.

1. Levantamos los hombros al máximo de forma lenta y progresiva, a la vez que hacemos una inspiración profunda. Descendemos lentamente los hombros mientras realizamos la espiración.
2. Colocamos las manos sobre los hombros y los hacemos girar intentando dibujar un círculo con los codos. Alternamos los giros hacia delante y hacia atrás.
3. Colocamos las manos en la cintura, movemos los brazos intentando aproximar los codos. Alternando el movimiento hacia delante y hacia atrás.
4. Realizamos el mismo ejercicio pero con las manos en la nuca.
5. Levantamos los brazos en paralelo por delante hasta llegar a la vertical, realizando una inspiración profunda. Descendemos los brazos lateralmente (brazos en cruz) mientras hacemos la espiración que deberá ser lenta.
6. Levantamos los brazos por encima de la cabeza cruzando los dedos de las manos y hacemos un estiramiento dirigiendo las palmas de las manos hacia el techo. Volver a la posición de inicio.
7. Levantamos los brazos cruzados y doblados por encima de la cabeza, sujetamos los codos con las manos. Realizamos un estiramiento suave dirigiendo el codo derecho hacia la izquierda. Después dirigimos el codo izquierdo hacia la derecha. Volver a la posición inicial.
8. Colocamos las manos en la cintura, inclinamos lateralmente el tronco a un lado a la vez que estiramos el brazo contrario, que pasara por encima de la cabeza. Repetir el ejercicio al otro lado.
9. Dejamos caer el cuerpo hacia delante, dejando caer los hombros y la cabeza hacia delante, manteniendo la mirada fija en las rodillas a la vez que realizamos una espiración larga. Enderezamos lentamente el cuerpo y la cabeza volviendo a la posición inicial.

Posición: En cuadrupedia (a gatas):

1. Deslizamos los brazos hacia delante de forma que queden en contacto con el suelo únicamente las manos. Intentamos bajar el pecho hacia el suelo manteniendo los brazos extendidos hacia delante en prolongación del cuerpo y manteniendo la cabeza alineada.

Tonificación:

Posición: Tumbados boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo; o sentados en un banco, pies bien apoyados en el suelo, espalda contra la pared. Mantendremos la contracción unos 6 segundos volviendo a relajar en la posición inicial.

1. Colocamos las manos con los dedos cruzados en la nuca. Inspirar mientras dirigimos los codos contra el suelo o la pared.
2. Manos juntas, codos levantados lateralmente a la altura del pecho. Tiramos de las manos hacia fuera sin soltarlas.
3. Con los brazos a lo largo del cuerpo, las manos abiertas y las palmas tocando al suelo o la pared, apretamos los brazos contra el suelo o la pared a la vez que juntamos las escápulas.

Posición: Tumbados boca abajo sobre una esterilla con una almohada colocada debajo del ombligo, la frente apoyada sobre un cojín pequeño y los brazos en forma de cruz.

1. Separamos los brazos del suelo juntando las escápulas a la vez que realizamos una inspiración lenta. Volver a la posición inicial y relajamos.