

Quiropráctica

E I X A M P L E

FORTALECE TU EJE: FORTALECER TU VIDA CON 15 MINUTOS AL DÍA



Los ejercicios que estiran y fortalecen los músculos de tu abdomen y columna vertebral pueden ayudar a prevenir problemas de espalda. Espalda y músculos abdominales FUERTES ayudan a mantener una buena postura, con una columna vertebral en su posición correcta.

- Si tus músculos están tensos, toma una ducha o un baño caliente antes de hacer los ejercicios.
- Realiza los ejercicios sobre una alfombra o colchoneta.
- Usa ropa suelta.
- No uses calzado.
- Deja de hacer cualquier ejercicio que te cause dolor hasta que hayas hablado con tu quiropráctico

Precaución: Si tienes una hernia discal u otro problema de espalda, consulta a tu quiropráctico ANTES de hacer estos ejercicios.

Fijo: 932 212 971 - Móvil: 685 311 919

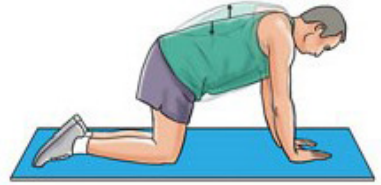
Estiramiento de muslo (de pie)



- Pon el talón de un pie sobre un taburete de 30cm de alt.
- Mantén la pierna recta.
- Inclínate hacia adelante, doblando las caderas hasta que sientas un estiramiento leve en la parte posterior del muslo.
- Asegúrate de no inclinar los hombros o doblar la cintura al hacer esto. ¡Tú quieres estirar tu pierna, no la parte baja de la espalda!
- Mantén este estiramiento durante 15 a 30 segundos.
- Repite este ejercicio con cada pierna 3 veces.

Estiramiento del Gato y Camello

- Apóyate en el suelo sobre las manos y las rodillas.
- Relaja el estómago, permitiendo que la espalda se curve hacia abajo.
- Mantén esta posición durante 5 segundos.
- Después arquea la espalda y presiona durante 5 segundos.
- Hacer 2 series de 15 veces.



El Superman

- Apóyate sobre las manos y las rodillas.
- Tira de tu ombligo hacia adentro y aprieta los músculos abdominales para endurecer tu columna vertebral.
- Mientras mantienes los músculos abdominales endurecidos, levanta un brazo y la pierna opuesta lejos de tí.
- Mantén esta posición durante 5 segundos.
- Baja el brazo y la pierna lentamente y cambia de lado.
- Haz esto 10 veces de cada lado

Inclinación de la Pelvis

- Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies paralelos apoyados en el suelo.
- Tira de tu ombligo hacia la columna vertebral y empuja la zona lumbar contra el suelo, aplanando tu espalda.
- Mantén esta posición durante 15 segundos y luego relaja.
- Repite este ejercicio de 5 a 10 veces.

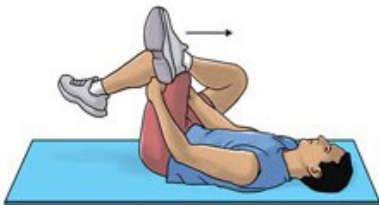


Abdominal Medio



- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Mete el abdomen hacia dentro y aprieta los músculos del estómago.
- Con las manos estiradas frente a tí, dobla la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta que tus hombros se levanten del suelo.
- Mantén esta posición durante 3 seg.
- No es necesario llegar a sentarse completamente.
- No contengas la respiración - Exhala mientras levantas los hombros.
- Relájate y apóyate de nuevo en el suelo. Repite 10 veces.
- Aumenta hasta 2 series de 15 veces cada una.
- Pónte a prueba: toca tus orejas y mantén los codos hacia fuera lateralmente

Estiramiento de Figura 4



- Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Apoya el tobillo de una pierna sobre la rodilla de la otra pierna.
- Sujeta el muslo de la pierna inferior y tira hacia el pecho.
- Sentirás un estiramiento en los glúteos y posiblemente en la parte externa de la cadera.
- Mantén este estiramiento durante 15 a 30 seg.
- Repite 3 veces con cada pierna.

Tabla Lateral

- Acuéstate de lado con las piernas, las caderas y los hombros en línea recta.
- Apóyate en tu antebrazo, de manera que tu codo esté directamente debajo del hombro.
- Levanta las caderas del suelo y equilibra tu antebrazo y la parte exterior de tu pie.
- Trata de mantener esta posición durante 15 segundos, luego baja lentamente la cadera hasta el suelo.
- Cambia de lado y repite el ejercicio.
- Ejecita hasta resitir durante 1 minuto o más.
- Este ejercicio puede ser más fácil, comenzando con las rodillas flexionadas a 90 grados



EXTENSIÓN DORSAL

Precaución: Lea cuidadosamente las instrucciones.



Parte A

- Acuéstate boca abajo en el suelo durante 5 minutos.
- Si esta postura te molesta demasiado, acuéstate boca abajo con una almohada debajo de tu estómago.
- Esto debería aliviar el dolor de la pierna o la espalda
- Cuando puedas acostarte boca abajo durante 5 minutos sin almohada, puedes continuar con la Parte B de este ejercicio.

Parte B

- Después de permanecer boca abajo durante 5 minutos, levántate sobre tus codos por otros 5 minutos.
- Si puedes mantener esta postura sin tener más dolor en la pierna o en las

nalgas, puedes pasar a hacer la parte C de este ejercicio.

Parte C

- Acuéstate sobre tu estómago con las manos debajo de los hombros.
- A continuación, presiona hacia abajo las manos y extiende los codos mientras mantienes las caderas en el suelo.
- Mantén la posición durante 1 segundo y baja al suelo.
- Haz de 3 a 5 series de 10 repeticiones.
- Descansa 1 minuto entre series.
- Tú no debes tener ningún dolor en tus piernas al hacer este ejercicio, pero es normal sentir algo de dolor en la parte baja de tu espalda.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

Es mejor evitar los siguientes ejercicios, ya que puede dañar la espalda baja:

- Colocar las piernas elevadas rectas y juntas
- Realizar ejercicios abdominales con las piernas estiradas
- Giros de cadera.



Además de fortalecer los músculos de la espalda, sería de gran ayuda para mantener todo el cuerpo en forma. Las actividades físicas como caminar o nadar son consideradas buenos ejercicios para la espalda. Recuerda que debes comenzar lentamente. Las mejores actividades para personas con problemas de espalda incluyen:

- Caminar
- Natación
- Bicicleta (sentado en posición vertical con los manillares altos)

