



medi

2 conjuntos de 8 eficaces ejercicios de espalda

8 ejercicios para fortalecer y otros 8 para
estirar, para sentirse siempre bien

medi. I feel better.

Entrene su espalda de forma regular durante 20 minutos

y su espalda se mantendrá fuerte y sana!

El estrés, las horas de trabajo frente al ordenador y todo lo demás relacionado con estar sentado, estar de pie, levantar y transportar pesos, cargan a su espalda en la vida rutinaria del trabajo. Para su bienestar, y sobre todo después de haber sufrido dolores de espalda, debería prevenirlos mediante un entrenamiento regular.

Los ejercicios que le recomendamos a continuación deberían servirle de ayuda.

Permita que sea su médico quien le aconseje. Con mucho gusto le personalizará un programa de ejercicios combinados en la parte final del folleto.



Por qué le duele la espalda

Dolores cervicales, lumbalgia, ciática, lumbago o hernia discal; ningún otro dolor está tan propagado y tiene tantas facetas como el dolor de espalda.

Más de dos tercios de las personas se ven o se han visto afectados por algún tipo de dolor de espalda a lo largo de su vida.

La falta de movimiento y las cargas cotidianas unilaterales desequilibran la musculatura de nuestra espalda. Los músculos se acortan o se debilitan. La columna vertebral se desestabiliza y se curva. La pelvis adopta una posición inclinada, las vértebras individuales se enganchan y se bloquean. A menudo, basta con un movimiento erróneo para que se produzcan irritaciones nerviosas. También la tensión psíquica puede convertirse en una carga para la columna vertebral porque modifica la tensión muscular.

8 ejercicios para fortalecer y otros 8 para estirar, para sentirse siempre bien

Hemos combinado para usted dos conjuntos de 8 ejercicios, 8 para fortalecer y 8 para estirar para mantener la flexibilidad.

Se ha prestado especial atención a cubrir el tronco completo, desde la cabeza hasta los glúteos y desde la espalda hasta el vientre, para darle al cuerpo una estabilidad integral óptima y, al mismo tiempo, movilidad. Hemos combinado los ejercicios con sumo cuidado para que usted pueda conseguir un óptimo resultado.

Dosificación recomendada: Los ejercicios están concebidos de tal forma que una unidad de entrenamiento completa, compuesto por ejercicios de fortalecimiento y de estiramiento, se pueda realizar en 20 minutos, aproximadamente. Sería óptimo realizar este programa de 2 a 3 veces por semana.

Importante: No obstante, consulte a su médico por si algún ejercicio no resultara idóneo para usted.

Si no dispone de instrucciones individuales, puede regirse por esta regla empírica:

En los ejercicios de fortalecimiento:

2 series de 10-15 repeticiones cada una. Puede variar la resistencia por medio de la longitud de la cinta de goma. Elija la resistencia de tal forma que pueda realizar sin problemas las 10-15 repeticiones (**resistencia adaptada**). Después de algunas semanas de entrenamiento, puede aumentar sensiblemente la resistencia.

Muy importante: ¡su respiración!

Primero inspire y luego, durante el esfuerzo, espire de forma continua y lenta (¡sin respiración entrecortada!).

En los ejercicios de estiramiento:

Realizar 1 vez cada ejercicio de estiramiento. En la postura de estiramiento usted no debería sentir ningún dolor. Debe notar una sensación de estiramiento agradable. Mantenga la postura de estiramiento durante 10-15 segundos, y después salga despacio del estiramiento.

Muy importante: ¡su respiración! Respire de forma tranquila y regular durante el ejercicio de estiramiento.

Benefíciense por duplicado

Ventajas de los ejercicios de fortalecimiento:

- Prevención de problemas de espalda y de postura
 - Prevención de desequilibrios musculares
 - Aumento de la firmeza y resistencia de ligamentos y músculos
 - Mejora de la percepción corporal
 - Aceleración de la rehabilitación
 - Prevención de la osteoporosis
 - Apoyo a la reducción de la grasa corporal
 - Aumento de la autoconciencia
-

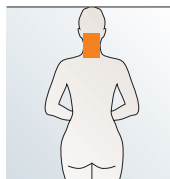
Ventajas de los ejercicios de estiramiento:

- Eliminación de tensiones musculares
- Aumento de la movilidad y de la percepción corporal
- Prevención de posturas erróneas
- Aceleración de la regeneración
- Mejora del rendimiento deportivo
- Aumento del bienestar



1. Inclinar la cabeza

Ejercicio para fortalecer la musculatura cervical



Posición de salida

- Siéntese en una silla, con los muslos y las piernas en un ángulo de 90 °
- Incline el tronco hacia delante manteniendo recta la espalda
- Apoye los codos en los muslos, formando los brazos y los antebrazos un ángulo de 90°
- Coloque la cinta de entrenamiento en la parte posterior de la cabeza y por delante de las orejas, adaptando la tensión a sus posibilidades (ver la página 4)
- Sujete los extremos de la cinta de entrenamiento con ambas manos

Ejercicio

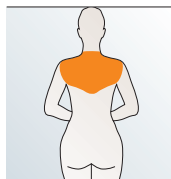
- Mueva la cabeza contra la tracción de la cinta de entrenamiento con pequeños movimientos hacia arriba



Atención:

- 1 espalda recta
- 2 cabeza y cuello rectos
- 3 movimientos cortos

2. Tirar con los hombros



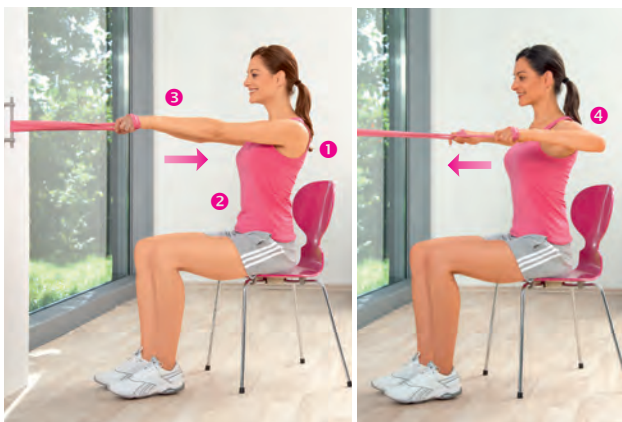
Ejercicio para fortalecer la musculatura superior de la espalda y posterior de los hombros

Posición de salida

- Siéntese en una silla, con los muslos y las piernas en un ángulo de 90 °
- Pase la cinta de entrenamiento por el tirador de una puerta cerrada (o, en su defecto, sujétela a otro objeto que no ceda y que quede a la altura de un tirador de puerta), y sujete ambos extremos de la cinta con las manos izquierda y derecha, respectivamente
- Para una sujeción segura, coja los extremos de la cinta de entrenamiento en forma de lazo
- Estire la cinta, con resistencia adaptada (ver la página 4)
- Mantenga los brazos y la cinta en una línea horizontal

Ejercicio

- Mueva los codos contra la resistencia de la cinta de entrenamiento horizontalmente hacia atrás, moviendo la cinta y los brazos en una línea

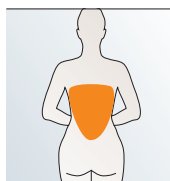


Atención:

- 1 espalda recta
- 2 ¡contraer la musculatura abdominal!
- 3 cinta y brazos en una línea
- 4 juntar los omóplatos (¡no sólo flexionar los brazos)

3. Tiro de cadera

Ejercicio para fortalecer la musculatura dorsal / el músculo dorsal ancho



Posición de salida

- Siéntese en una silla, con los muslos y las piernas en un ángulo de 90°
- Pase la cinta de entrenamiento por el tirador de una puerta cerrada (o, en su defecto, sujétela a otro objeto que no ceda y que quede a la altura de un tirador de puerta), y sujete ambos extremos de la cinta de entrenamiento con las manos izquierda y derecha, respectivamente
- Para una sujeción segura, coja los extremos de la cinta de entrenamiento en forma de lazo
- Estire la cinta de entrenamiento, con resistencia adaptada (ver la página 4)
- Mantenga los brazos extendidos e inclinados ligeramente hacia abajo

Ejercicio

- Mueva los codos, contra la resistencia de la cinta de entrenamiento, apretados al cuerpo hacia atrás

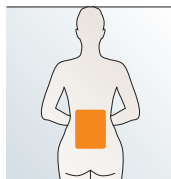


Atención:

- 1 espalda recta
- 2 ¡contraer la musculatura abdominal!
- 3 codos cerca del cuerpo hacia atrás
- 4 as manos tiran hacia la cadera

4. Flexión de tronco

Ejercicio para fortalecer la musculatura dorsal inferior



Posición de salida

- Colóquese con las piernas algo separadas, ligeramente flexionadas, sobre un suelo firme
- Sujete ambos extremos de la cinta de entrenamiento con la mano izquierda y derecha
- Colóquese con los dos pies sobre la cinta de entrenamiento
- Flexione el tronco con la espalda recta hacia delante
- Estire la cinta de entrenamiento, con resistencia adaptada (ver la página 4)
- Mantenga estirados los brazos

Ejercicio

- Tire de la cinta de entrenamiento en línea recta hacia arriba
- Manteniendo la espalda recta, incorpore sólo el tronco
- Las piernas permanecen en la posición de salida y no se mueven

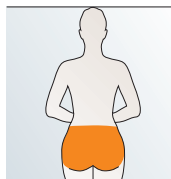


Atención:

- 1 espalda recta
- 2 ¡contraer la musculatura abdominal!
- 3 piernas ligeramente flexionadas
- 4 brazos estirados

5. Estirar la pierna

Ejercicio para fortalecer los glúteos



Posición de salida

- Arrodílese en un suelo firme
- Mantenga juntadas las rodillas
- Manteniendo la espalda recta, incline el tronco hacia delante y apoye los codos
- Sujete los extremos de la cinta de entrenamiento con la mano izquierda y derecha
- Coloque la cinta de entrenamiento con resistencia adaptada (ver la página 4) alrededor de un pie

Ejercicio

- Estire, contra la resistencia de la cinta de entrenamiento, la pierna hacia atrás y hacia arriba, de forma que la pierna, la espalda y el cuello formen una línea
- A continuación, mueva la pierna a la posición de salida



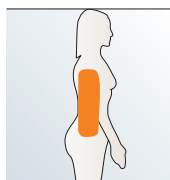
Atención:

- 1 espalda recta
- 2 ¡contraer la musculatura abdominal!
- 3 cuello, espalda y pierna forman una línea

Realice el mismo ejercicio con la otra pierna.

6. Tiro lateral

Ejercicio para fortalecer la musculatura troncal lateral

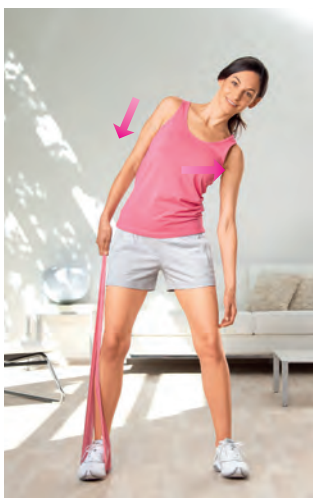


Posición de salida

- Colóquese con las piernas separadas, ligeramente flexionadas, sobre un suelo firme
- Sujete ambos extremos de la cinta de entrenamiento con la mano derecha
- Con la espalda recta, flexione el tronco hacia un lado
- Introduzca el pie derecho en el lazo grande de la cinta de entrenamiento
- Estire la cinta de entrenamiento, con resistencia adaptada (ver la página 4)
- Mantenga estirados los brazos

Ejercicio

- Tire de la cinta de entrenamiento en línea recta hacia arriba
- Manteniendo la espalda recta, incorpore el tronco e inclínelo al otro lado



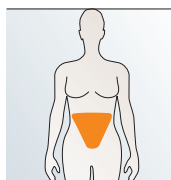
Atención:

- 1 ¡contraer la musculatura abdominal
- 2 no inclinar el tronco ni hacia delante ni hacia atrás
- 3 piernas ligeramente flexionadas

Realice el mismo ejercicio con el otro lado del cuerpo.

7. Abdominales

Ejercicio para fortalecer la musculatura abdominal superior



Posición de salida

- Túmbese boca arriba sobre un suelo firme
- Flexione las piernas formando el muslo y la pierna un ángulo de aprox. 90°, separe ligeramente las piernas
- Presione las lumbares contra el suelo
- Coloque los codos en el suelo junto al cuerpo, ponga las manos en el pecho, no en el cuello
- Apoye la cabeza en el suelo

Ejercicio

- Mueva la cabeza, los hombros y el pecho hacia arriba
- Presione las lumbares contra el suelo

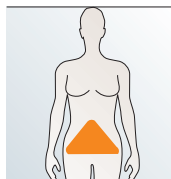


Atención:

- 1 presionar los lumbares contra el suelo

8. Levantar las piernas

Ejercicio para fortalecer la musculatura abdominal inferior y los flexores de la cadera



Posición de salida

- Túmbese boca arriba sobre un suelo firme
- Flexione las piernas formando el muslo y la pierna un ángulo de aprox. 90°, separe ligeramente las piernas
- Presione los lumbares en el suelo
- Coloque los brazos en el suelo junto al cuerpo
- Apoye la cabeza en el suelo

Ejercicio

- Mueva las piernas hacia arriba, hasta que entre el tronco y el muslo se forme un ángulo de aprox. 90°
- El ángulo entre el muslo y la pierna permanece igual
- Presione los lumbares en el suelo

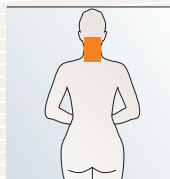


Atención:

- 1 presionar los lumbares en el suelo; si es necesario
- 2 colocar un cojín bajo la cabeza

1. Empujar la cabeza

Ejercicio para estirar la musculatura cervical



Posición de salida

- Colóquese con las piernas algo separadas, ligeramente flexionadas, sobre un suelo firme
- Enlace las manos, coloque los brazos por detrás de la cabeza, con los codos dirigidos hacia delante

Ejercicio

- Empuje la cabeza con las manos hacia delante
- Mantenga recta la espalda
- Las piernas permanecen en la posición de salida y no se mueven
- Notará una sensación de estiramiento en la zona de la musculatura del cuello

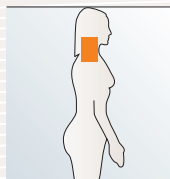


Atención:

- 1 espalda recta
- 2 piernas ligeramente flexionadas

2. Tirar de la cabeza

Ejercicio para estirar la musculatura lateral del cuello



Posición de salida

- Colóquese con las piernas algo separadas, ligeramente flexionadas, sobre un suelo firme
- Coja su cabeza por encima de la parte superior con la mano izquierda o derecha por encima de la oreja
- Mantenga el brazo en un plano con el tronco

Ejercicio

- Tire de la cabeza con la mano hacia el lado del brazo
- Mantenga recta la espalda
- Las piernas permanecen en la posición de salida y no se mueven
- Notará una sensación de estiramiento en la zona de la musculatura del cuello
- Puede intensificar el estiramiento estirando el otro brazo hacia el suelo



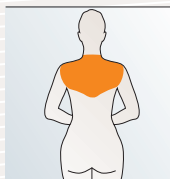
Atención:

- 1 tronco recto
- 2 la cabeza mira hacia delante
- 3 las piernas están ligeramente flexionadas
- 4 la mano tira de la cabeza hacia el lado
- 5 el brazo se estira hacia el suelo

Realice el mismo ejercicio con el otro brazo.

3. Tiro de hombros

Ejercicio para estirar la musculatura superior de espalda y hombros

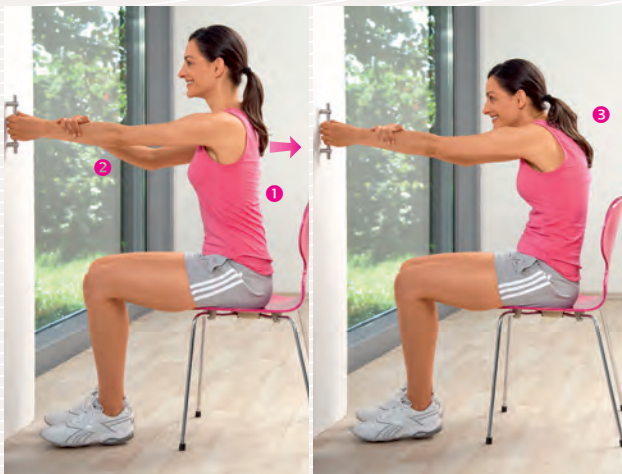


Posición de salida

- Siéntese en una silla, con los muslos y las piernas en un ángulo de aprox. 90°
- Mantenga la espalda y la cabeza rectas
- Con la puerta cerrada, sujete con la mano izquierda el tirador (o, en su defecto, otro objeto que esté a la altura del tirador que no ceda)
- Agarre con la mano derecha el antebrazo en la zona de la muñeca del brazo estirado

Ejercicio

- Tire hacia atrás la espalda superior / el omóplato
- Mantenga relajada la cabeza
- Notará una sensación de estiramiento en la zona superior de la espalda/hombro
- Puede intensificar el estiramiento estirando la mano derecha más hacia delante



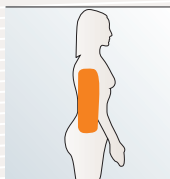
Atención:

- 1 espalda recta
- 2 brazo estirado
- 3 tirar hacia atrás la espalda superior / el hombro

Realice el mismo ejercicio con el otro brazo.

4. Tirar del tronco

Ejercicio para estirar la musculatura troncal lateral

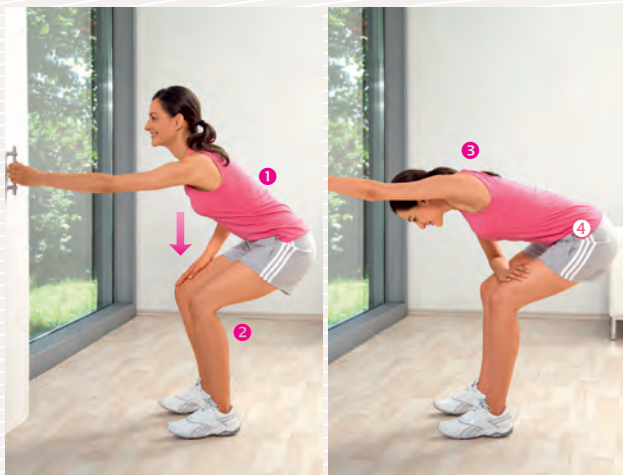


Posición de salida

- Colóquese con las piernas separadas, ligeramente flexionadas, sobre un suelo firme
- Mantenga la espalda y la cabeza rectas
- Estando la puerta cerrada, sujete con la mano izquierda el tirador (o, en su defecto, otro objeto que esté a la altura del tirador, ver izquierda)
- Apoye la mano derecha o el antebrazo derecho en el muslo derecho

Ejercicio

- Incline el tronco hacia abajo
- El brazo, el cuello y la espalda forman casi una línea recta
- Gire la pelvis un poco hacia la derecha y empuje el tronco ligeramente a la izquierda (como si se inclinara al tomar una curva)
- Notará una sensación de estiramiento desde el hombro hasta la pelvis



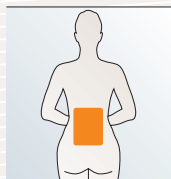
Atención:

- 1 espalda recta
- 2 ¡piernas flexionadas!
- 3 brazos, cuello y espalda casi forman una línea recta
- 4 la pelvis gira ligeramente hacia la derecha, empujar el tronco un poco hacia la izquierda (como si se inclinara al tomar una curva)

Realice el mismo ejercicio con el otro brazo.

5. Inclinar el tronco

Ejercicio para estirar la musculatura dorsal inferior



Posición de salida

- Siéntese en un suelo firme
- Flexione ligeramente las piernas, separe ligeramente las rodillas
- Mantenga la espalda, el cuello y la cabeza rectos
- Apoye las manos en las rodillas

Ejercicio

- Incline la espalda recta hacia delante
- No flexione la cabeza ni la espalda superior
- Mueva los brazos estirados en dirección de las puntas de los pies
- Notará una sensación de estiramiento en la zona inferior de la espalda

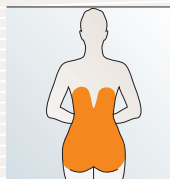


Atención:

- 1 la espalda recta se inclina hacia delante (¡no flexionar ni la cabeza ni la espalda superior!)
- 2 piernas flexionadas

6. Girar la parte inferior del cuerpo

Ejercicio para estirar la musculatura dorsal inferior y lateral, así como los glúteos



Posición de salida

- Túmbese boca arriba sobre un suelo firme
- Estire la pierna derecha, flexione la pierna izquierda, coloque el pie izquierdo a la altura de la rodilla derecha
- Coloque el brazo izquierdo en cruz en el suelo, y apoye la mano derecha en el muslo izquierdo

Ejercicio

- Mueva la pierna flexionada por encima de la pierna estirada
- Al mismo tiempo, gire el cuerpo desde el pecho hacia abajo a la derecha
- El brazo izquierdo permanece en el suelo, el pecho no se mueve, la cabeza mira en la dirección opuesta
- Notará una sensación de estiramiento en la zona inferior / lateral de la musculatura dorsal y en los glúteos



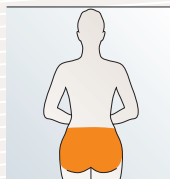
Atención:

- 1 el brazo se queda en el suelo
- 2 la cabeza gira al lado opuesto

Realice el mismo ejercicio con la otra pierna.

7. Tirar de la pierna

Ejercicio para estirar los glúteos



Posición de salida

- Colóquese boca arriba sobre un suelo firme y apoye los brazos al lado del cuerpo
- Presione las lumbares contra el suelo
- Flexione la pierna derecha, con un ángulo de aprox. 90° entre el muslo y la pierna
- Flexione la pierna izquierda y apoye el tobillo algo por debajo de la rodilla de la pierna derecha

Ejercicio

- Sujete la pierna derecha por debajo de la rótula
- A este respecto, pase la mano izquierda entre las dos piernas y la mano derecha por fuera de la pierna derecha.
- Ahora, tire la pierna derecha en dirección a la cara
- Notará una sensación de estiramiento en los glúteos



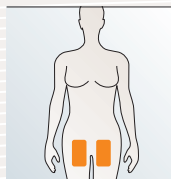
Atención:

- 1 presionar las lumbares contra el suelo

Realice el mismo ejercicio con la otra pierna.

8. Adelantar la cadera

Ejercicio para estirar la región de las ingles y de los flexores



Posición de salida

- Colóquese con las piernas ligeramente separadas sobre un suelo firme
- Coloque los brazos flexionados delante el cuerpo

Ejercicio

- Mantenga el tronco y las piernas rectos e incline o empuje la pelvis hacia delante
- Notará una sensación de estiramiento en las ingles
- Puede intensificar la sensación de estiramiento en las ingles estirando las piernas y girando ligeramente la pelvis (¡no el tronco!) a la izquierda o a la derecha



Atención:

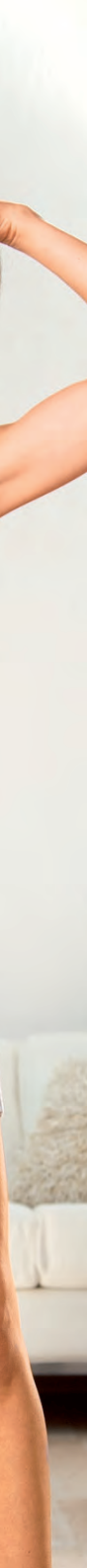
- 1 la pelvis se inclina / empuja hacia delante



Plan de ejercicios personales

A cumplimentar por el médico.





Consejo:

Recorte por aquí el plan de ejercicios personalizados. ->

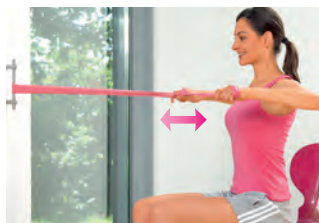


Mis favoritos para el fortalecimiento



1. Inclinar la cabeza p. 6

Repeticiones _____ Series _____



2. Tirar con los hombros p. 7

Repeticiones _____ Series _____



3. Tiro de cadera p. 8

Repeticiones _____ Series _____



4. Flexión de tronco p. 9

Repeticiones _____ Series _____



5. Estirar la pierna p. 10

Repeticiones _____ Series _____



6. Tiro lateral p. 11

Repeticiones _____ Series _____



7. Abdominales p. 12

Repeticiones _____ Series _____



8. Levantar las piernas p. 13

Repeticiones _____ Series _____

Mis favoritos para el estiramiento



1. Empujar la cabeza p. 14

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____



2. Tirar de la cabeza p. 15

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____



3. Tirar de los hombros p. 16

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____



4. Tirar del tronco p. 17

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____



5. Inclinar el tronco p. 18

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____



6. Girar la parte inferior
del cuerpo p. 19

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____



7. Tirar de la pierna p. 20

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____



8. Adelantar la cadera p. 21

Tiempo de mantenimiento
(en segundos) _____

medi Bayreuth España SL
C/Canigó 2 – 6 bajos
Hospitalet de Llobregat
08901 Barcelona
Spain
T +34 93 260 04 00
F +34 93 260 23 14
medi@mediespana.com
www.mediespana.com



9ES93 / 05.2014