



# EJERCICIOS PRÁCTICOS

## Estiramiento, Fortalecimiento y Relajación

---

### ESCUELA DE ESPALDA

**Departamento de Medicina del Trabajo**

**Sociedad de Prevención de Fraternidad-Muprespa**

## LA CLAVE DEL ÉXITO

- Músculos fuertes = el mejor soporte.

*" Si tus músculos se mantienen fuertes y en forma, se convertirán en el mejor de los soportes para sostener y proteger la columna, la mejor prevención de futuros dolores o lesiones".*

- Dos claves: Constancia y Suavidad.

**¿CUÁNTO TIEMPO NECESITO?**

**! PUEDES REFORZAR TU  
ESPALDA EN 15 MINUTOS !**

## CONSEJOS FUNDAMENTALES

- No te agotes.
- No te vistas de forma especial.
- No reserves la tarde entera para esto.
- Practícalos varias veces/semana.

# ¿QUÉ NECESITAS?



## CONCEPTOS FUNDAMENTALES

- *LA RESPIRACIÓN.*
- *EL NO DOLOR*
- ESTIRAMIENTOS → FLEXIBILIDAD
- FORTALECIMIENTO → ↑ POTENCIA/↑ TONO
- RELAJACIÓN

## AL REALIZAR LOS EJERCICIOS

- Mantener la postura de 5-10 seg sin balanceos.
- Repetir 5-10 veces.
- Realizarlos inicialmente frente a un espejo.
- Ejercicios en decúbito prono-cojín lumbar.
- Entrenamiento eficaz=3-4 sesiones sem/30 min.
- Terminar con ejercicios de relajación.

## MUSCULATURA POSTERIOR DEL CUELLO



# ESTIRAMIENTOS



**MUSCULATURA LATERAL DEL CUELLO**

# ESTIRAMIENTOS



**MUSCULOS PECTORALES**

**Posición sentada**

## MÚSCULOS PECTORALES

Posición de pie

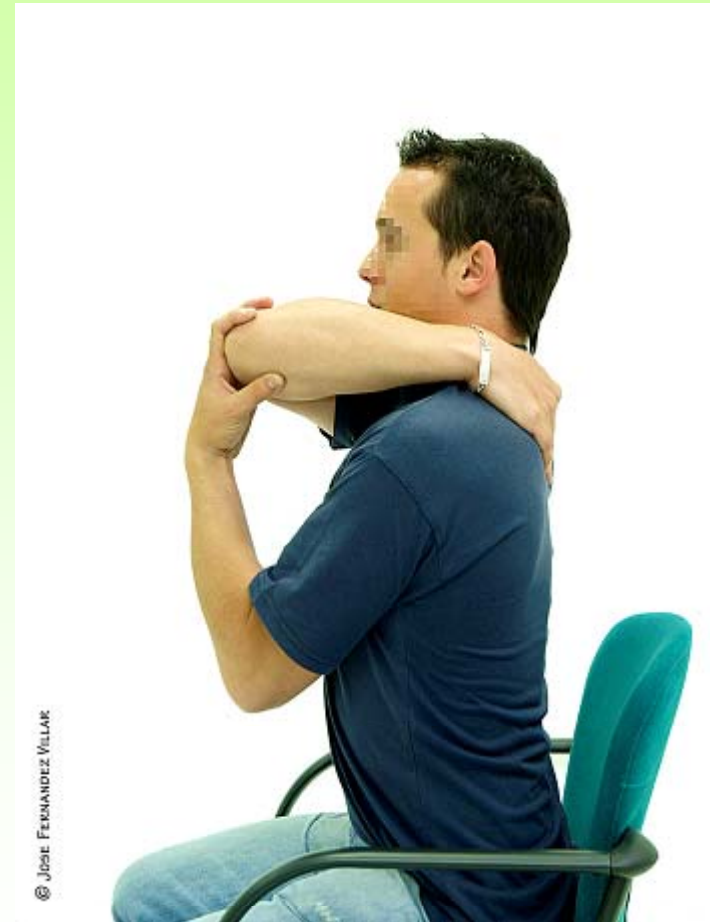


# ESTIRAMIENTOS



**LOS MÚSCULOS POSTERIORES DEL BRAZO**

# ESTIRAMIENTOS



**LOS MÚSCULOS POSTERIORES DEL BRAZO**

## MUSCULATURA DEL CUELLO

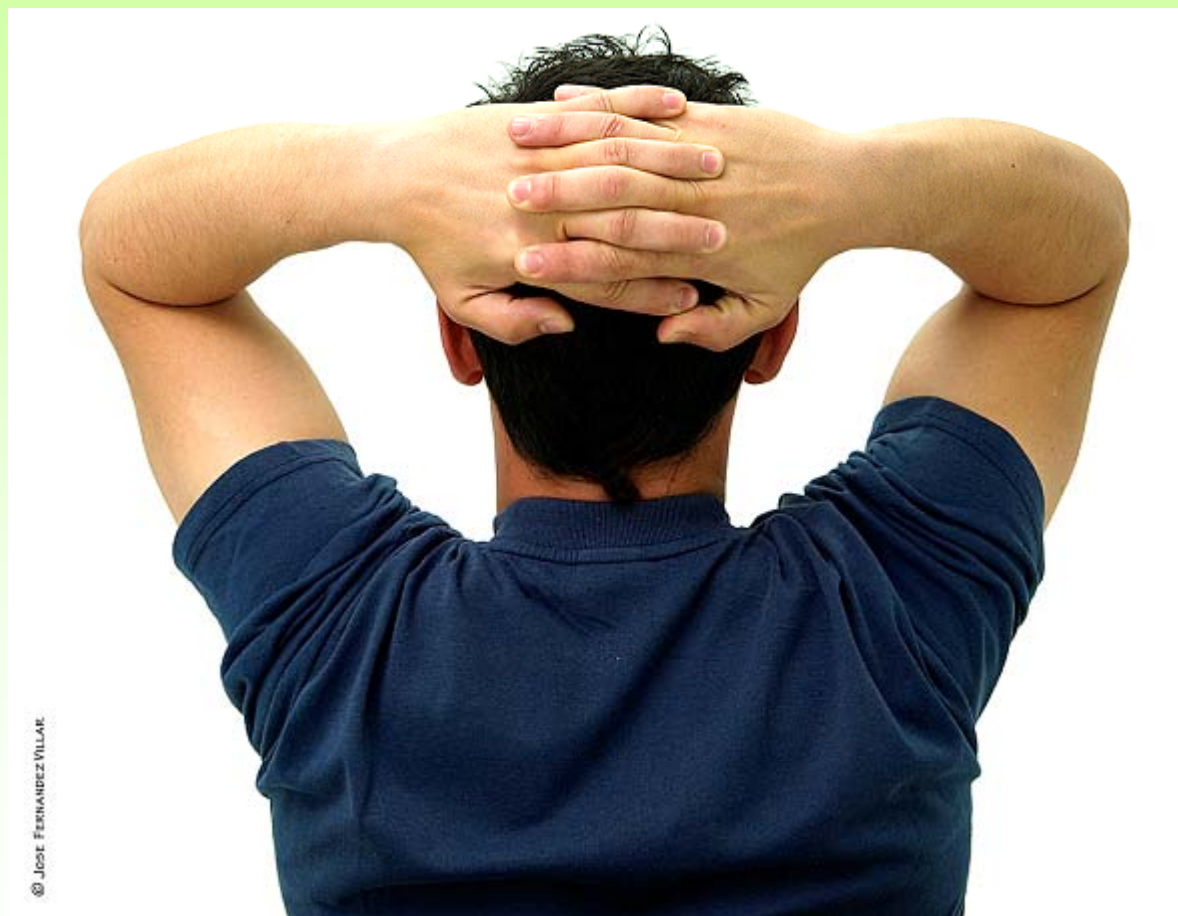
### EJERCICIOS ISOMÉTRICOS



© JOSÉ FERNÁNDEZ VILLAR

*Manos en la frente*

# FORTALECIMIENTO



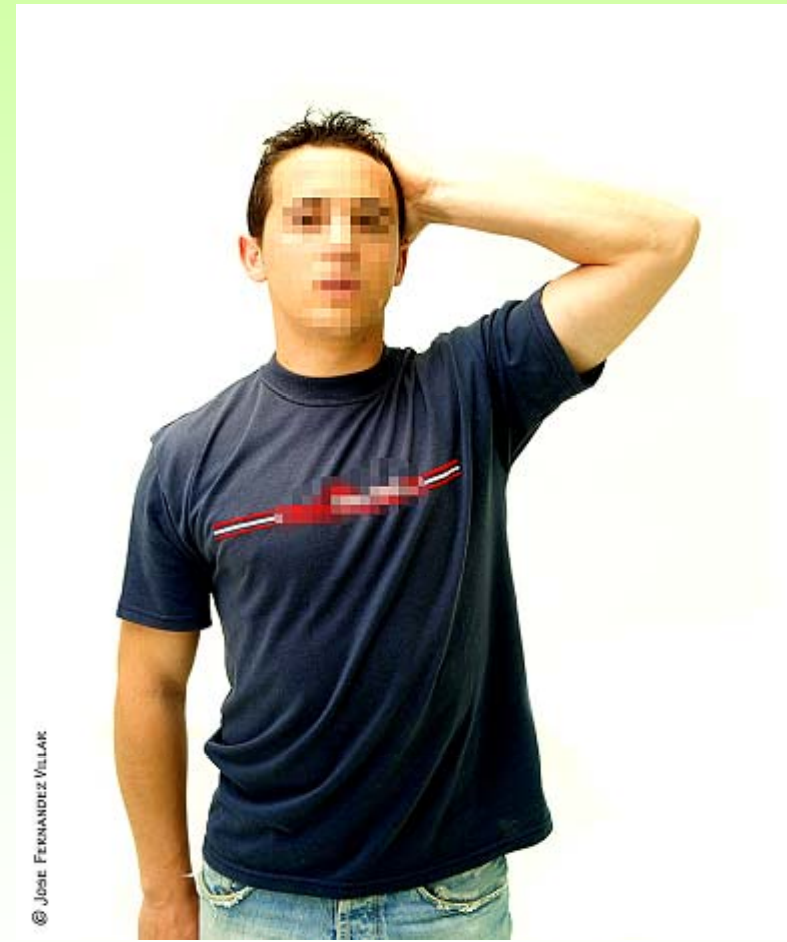
**Manos en la nuca**

# FORTALECIMIENTO



Manos en la zona temporal

-derecha



-izquierda

# FORTALECIMIENTO



**MUSCULATURA DEL CUELLO  
EN CONTRA DE LA GRAVEDAD**

# FORTALECIMIENTO



*Brazos pegados al cuerpo*

*Juntar las escápulas*

**MUSCULATURA SUPERIOR DE ESPALDA Y HOMBROS**

# FORTALECIMIENTO



Brazos estirados hacia delante

**MUSCULATURA SUPERIOR DE ESPALDA Y HOMBROS**

# FORTALECIMIENTO



Brazos en posición de 90°

**MUSCULATURA SUPERIOR DE ESPALDA Y HOMBROS**

# FORTALECIMIENTO



*En la pared*

## BÁSCULA PÉLVICA

# FORTALECIMIENTO



## BÁSCULA PÉLVICA

# ESTIRAMIENTOS



**MÚSCULOS REGIÓN INFERIOR DE LA ESPALDA**

# ESTIRAMIENTO



**MÚSCULOS POSTERIORES DE LA PIERNA**

# FORTALECIMIENTO

*Elevar  
tronco hacia  
delante*



*Brazos  
extendidos*



© JOSE FERNANDEZ VILLAR

## MÚSCULOS ABDOMINALES

# FORTALECIMIENTO

© JOSE FERNANDEZ VILLAR



*Elevación hacia  
los lados*



# FORTALECIMIENTO



© JOSE FERNANDEZ VILLAR



*Manos sosteniendo la nuca*

**MÚSCULOS ABDOMINALES**

# FORTALECIMIENTO



## ABDOMINAL

*Piernas flexionadas:*

*Lateralización y rotación de pelvis*

# FORTALECIMIENTO



**Sin llegar a apoyar**



*Pierna en extensión*

# FORTALECIMIENTO



Apoyo lumbar y apoyando frente

**MÚSCULOS ESPALDA**

# FORTALECIMIENTO



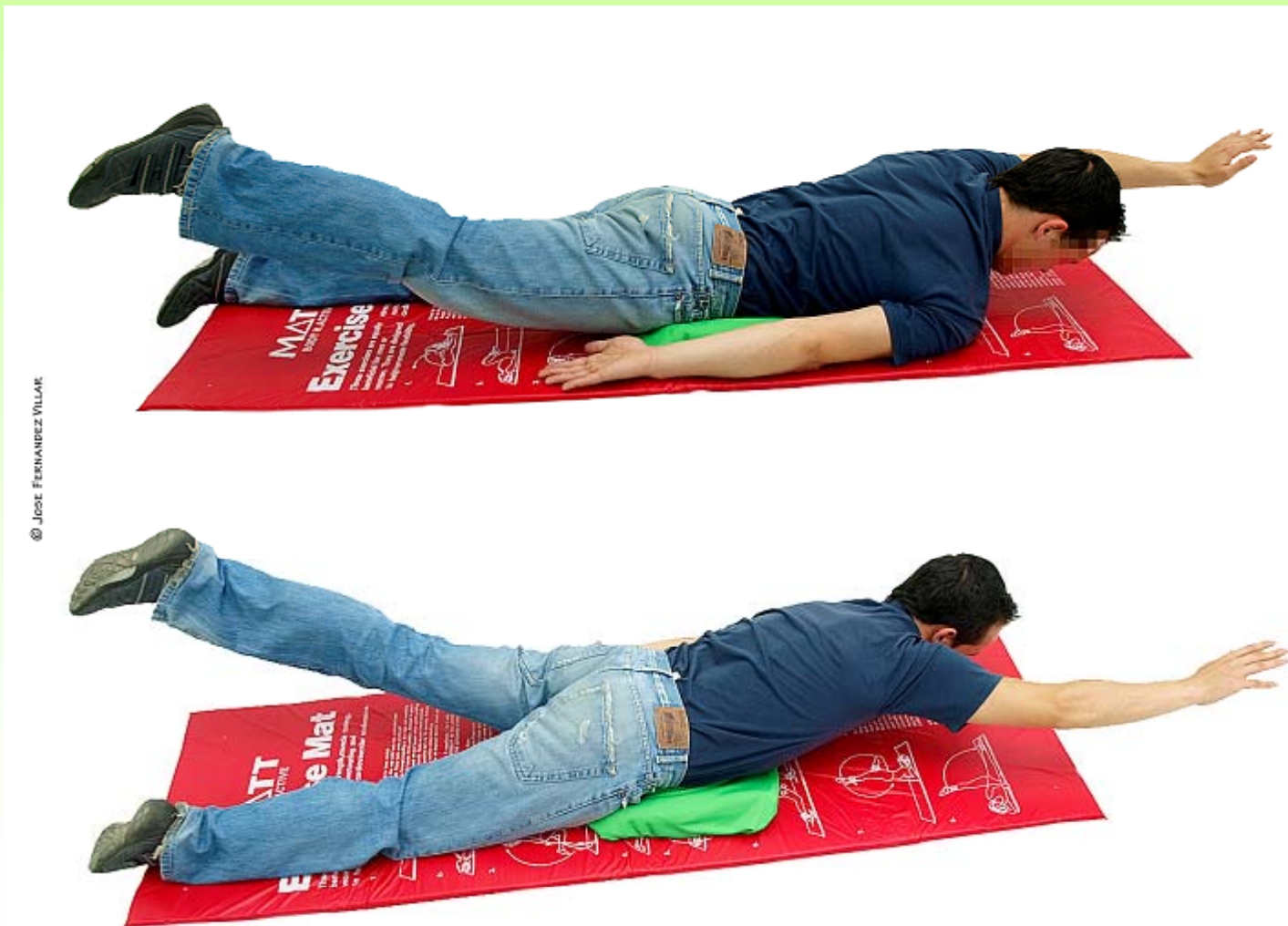
**Elevación alternativa de piernas**

# FORTALECIMIENTO



**Brazos estirados**

# FORTALECIMIENTO



**Alternar pierna con brazo contrario**

# ESTIRAMIENTO

Posición a  
cuatro  
patas

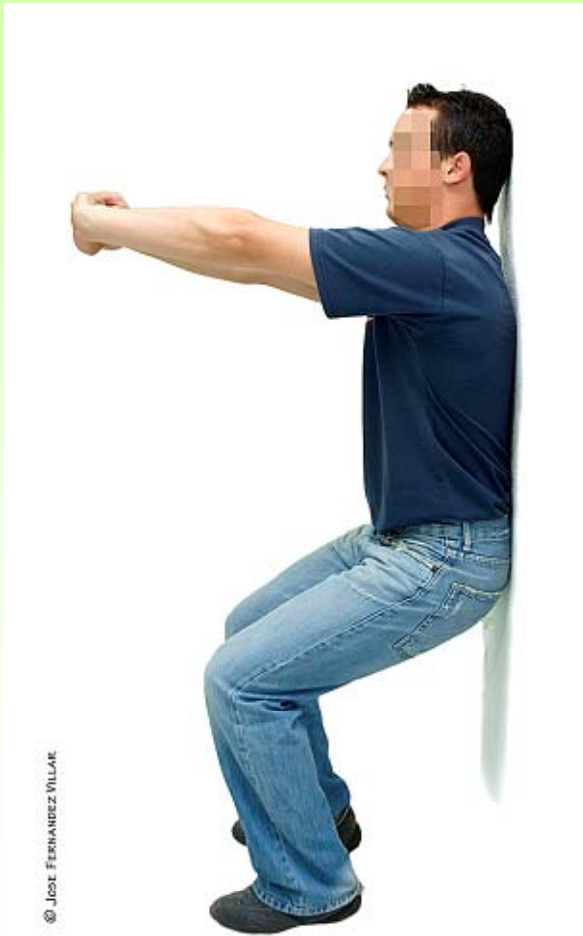
Estirar brazo  
y pierna  
contralateral



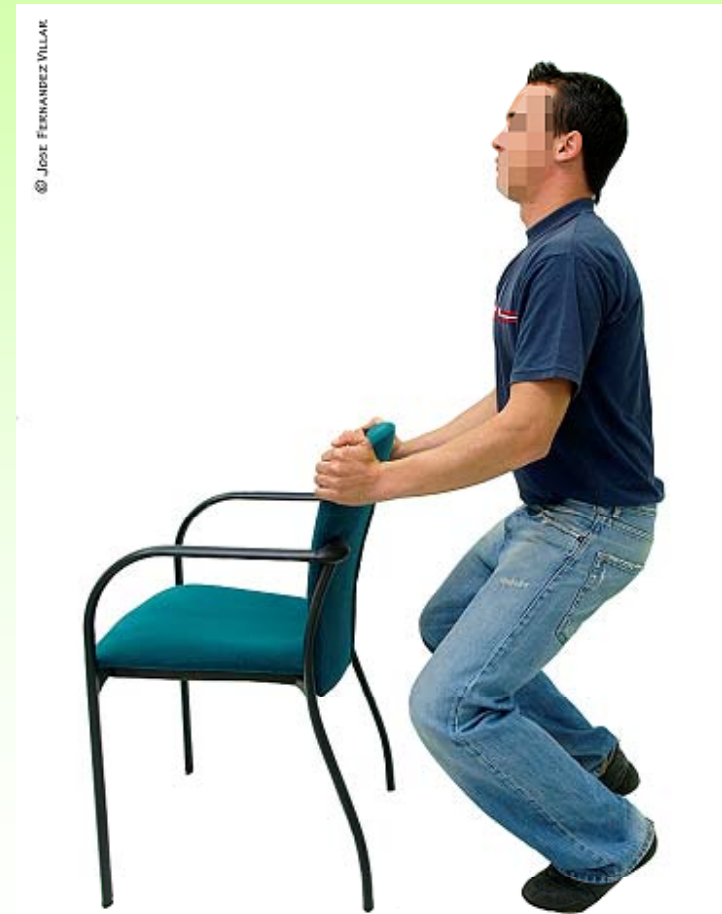
## MÚSCULOS ESPALDA

# FORTALECIMIENTO

En pared



Con una silla



**CUADRICEPS**

# RELAJACIÓN



CUELLO

## RELAJACIÓN

© JOSE FERNANDEZ VILLAR



**! No aconsejado en personas con vértigos o sensación de mareo !**

# RELAJACIÓN

© JOSE FERNANDEZ VILLAR



CINTURA ESCAPULAR

## MUSCULATURA POSTERIOR DE LA ESPALDA



# ESTIRAMIENTO



**Estiramiento lateral**

© JOSE FERNANDEZ VILLAR



**ESTIRAMIENTO  
EN  
EXTENSIÓN**

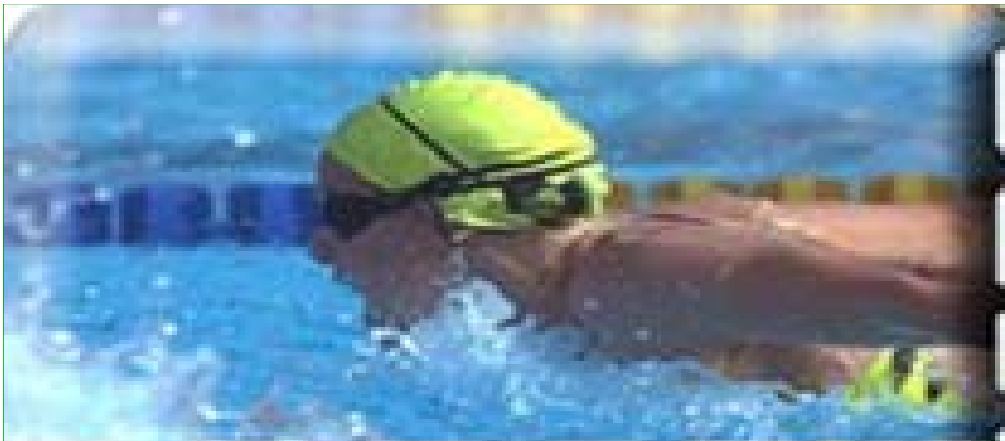
# RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

© JOSE FERNANDEZ VILLAR



# RELAJACIÓN TOTAL





SI



SI

MUCHAS  
GRACIAS



SI