



RUTINA DEFINITIVA DE MOVILIDAD DIARIA



Rutina de movilidad diaria: ¿Por qué necesitas una?

Hoy en día, las personas que se enfocan en su estado físico se obsesionan con perder peso, ganar masa muscular, desarrollar fuerza, etc., en el menor tiempo posible. Cualquiera que sea el objetivo, en la mayoría de los casos, descuidan uno de los 5 componentes esenciales de la aptitud física: la flexibilidad.



Sin embargo, lo que las personas no ven es que su postura podría ser el problema. La postura es un indicador directo del estado de nuestro sistema esquelético. La búsqueda de resultados en muy poco tiempo también hace que algunas personas se concentren en una “zona problemática” en particular: senos caídos, glúteos no tonificados, entre otros.

Una postura inadecuada con desequilibrios musculares puede provocar cambios en los patrones de movimientos de las extremidades. La falta de movilidad articular y otros trastornos de posturas pueden provocar una sobrecarga articular durante los ejercicios físicos y aumentar el riesgo de lesiones.

La postura correcta y la flexibilidad (movilidad articular) son esenciales para lograr los objetivos, mantenerse activo y mejorar las habilidades físicas. Por eso es importante incluir algunos ejercicios de estiramiento posturales a lo largo del día.

Beneficios de los ejercicios de estiramiento y movilidad articular

Desempeño físico

Los ejercicios de estiramiento ayudan a mejorar el rango de movimiento de tus articulaciones. Y eso, a su vez, te permite hacer ejercicio a plena capacidad e involucrar más músculos.

Envejecimiento saludable

Somos jóvenes mientras seamos flexibles. Necesitas usarlo o lo perderás. El movimiento es la función principal del cuerpo humano, por lo que si no estás lo suficientemente activo, notarás cómo tus movimientos se vuelven más limitados.

Además, se ha demostrado científicamente que con el envejecimiento biológico normal, los músculos y los ligamentos pierden sus capacidades plásticas y de flexión. La movilidad regular y los ejercicios de estiramiento ayudan a retrasar este proceso.

Prevenir lesiones y recuperación más rápida

Los ejercicios de estiramiento ayudan a acelerar las sustancias metabólicas después de una intensa sesión de entrenamiento de fuerza. Los ejercicios de movilidad tienen un efecto de calentamiento en los músculos y ayudan a prepararlos para otras rutinas intensas.

Reduce la tensión muscular

Los ejercicios de movilidad y flexibilidad realizados regularmente pueden ayudar a relajar los músculos tensos causados por una mala postura.

Entonces, ¿eres flexible y te mueves lo suficiente?

Incluso si una persona parece hacer suficiente ejercicio (tanto fuerza como estiramiento) y ha desarrollado un sistema musculo-esquelético, la forma en la cual pasa el resto del día es lo que más afecta al cuerpo.

En promedio, un entrenamiento es solo el 4% de un día de 24 horas. ¿Qué ocurre con el otro 96%?

Los riesgos para la salud de estar sentado por tiempo prolongado

Según la **American Heart Association News**, estar sentado durante la mayor parte del día puede conducir a trastornos físicos y mentales.

Sentarse por mucho tiempo causa:

- Enfermedad cardiovascular (ECV)
- Diabetes
- Obesidad
- Dolor de espalda y trastornos de la postura.
- Depresión



¿Cómo prevenir los riesgos de sentarse por tiempo prolongado?

- Muévete o camina cada hora durante 5-7 minutos.
- Realiza ejercicios de estiramiento y movilidad.

Conjunto de ejercicios eficientes de 5-7 minutos para optimizar la postura y mejorar la movilidad y la flexibilidad

Los ejercicios de la parte superior del cuerpo se pueden realizar tanto sentados como de pie.

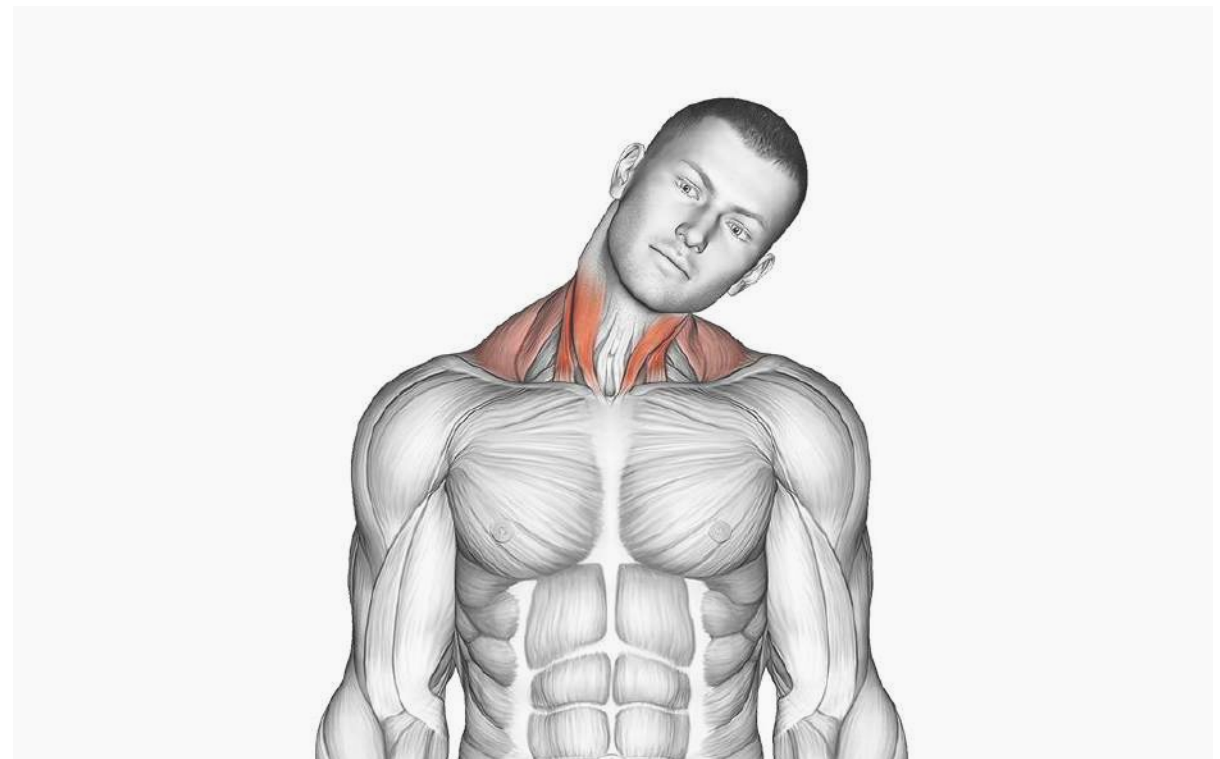
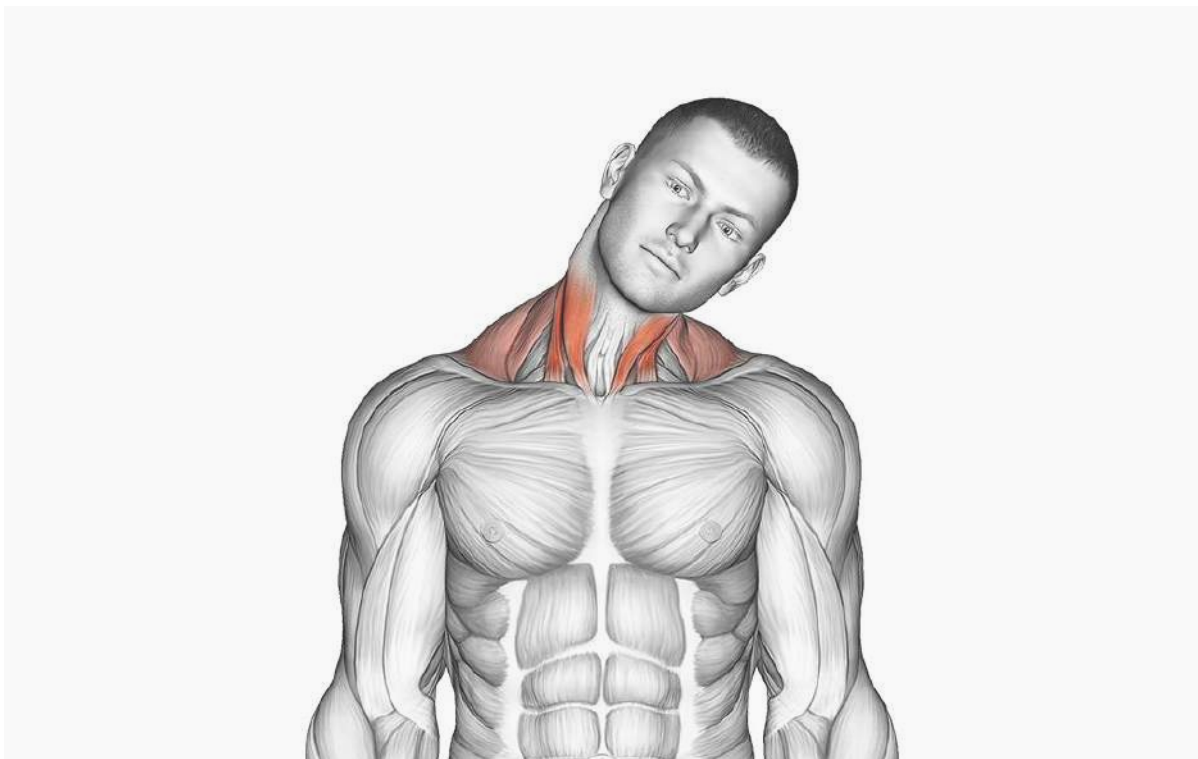
Comprueba tu postura:

- Contrae tus abdominales
- Mantén la cabeza erguida
- Columna recta
- Hombros tirados hacia abajo y relajados.

Cabeza y cuello

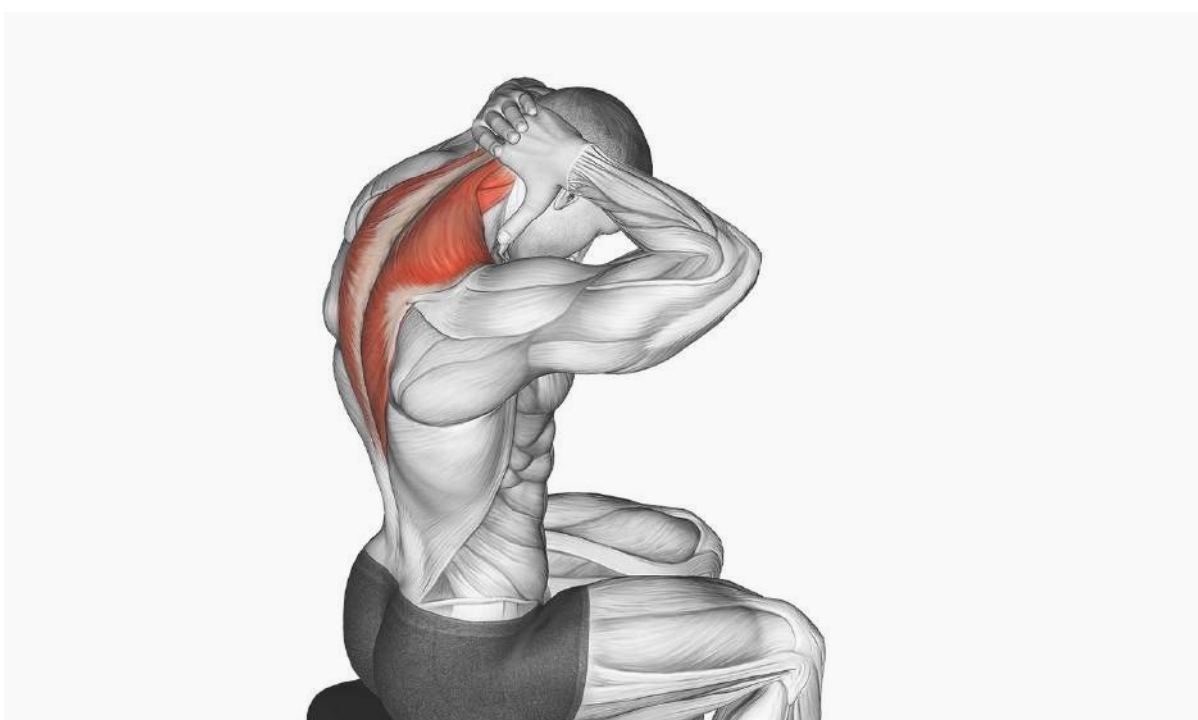
1. Movimientos de cabeza

- Desde una posición sentado o de pie, mantén la barbilla hacia adentro.
- Alcanza la parte superior de tu cabeza y tira suavemente de la barbilla hacia el pecho.
- Empieza suavemente a girar la cabeza hacia la derecha. Sostenla durante 3-4 segundos cuando tu oreja esté sobre tu hombro.
- Regresa a la posición inicial.
- Repite con el lado izquierdo.
- Realízalo 3-5 veces para cada lado.
- Debes sentir un estiramiento y liberación principalmente en el músculo trapecio superior, el costado y la parte posterior del cuello.



2. El estiramiento posterior del cuello aumenta la flexibilidad de los músculos del cuello y reduce el dolor en los trapecios superiores.

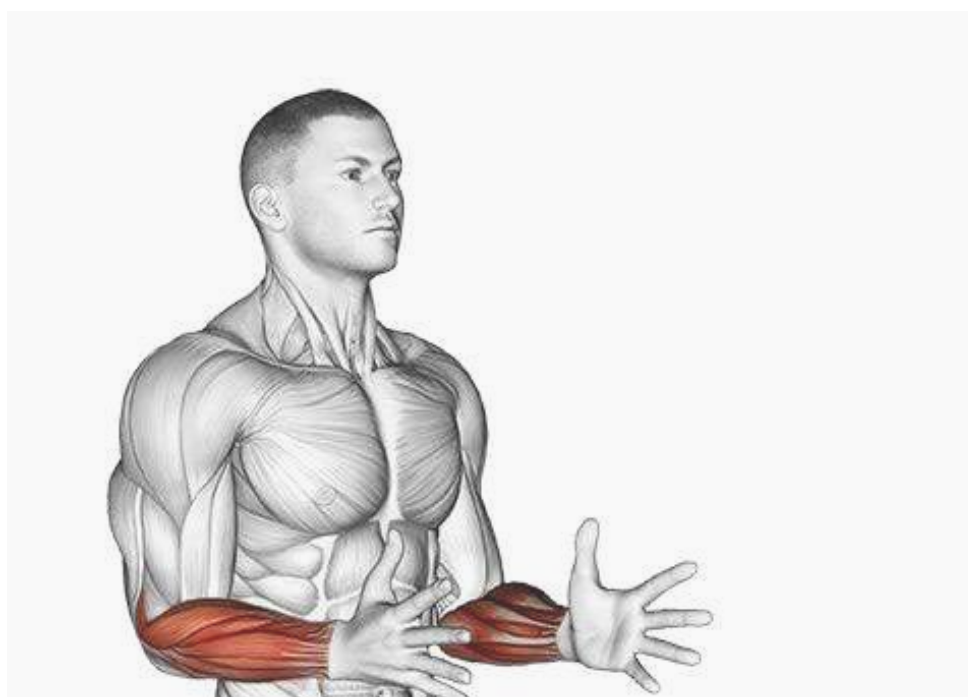
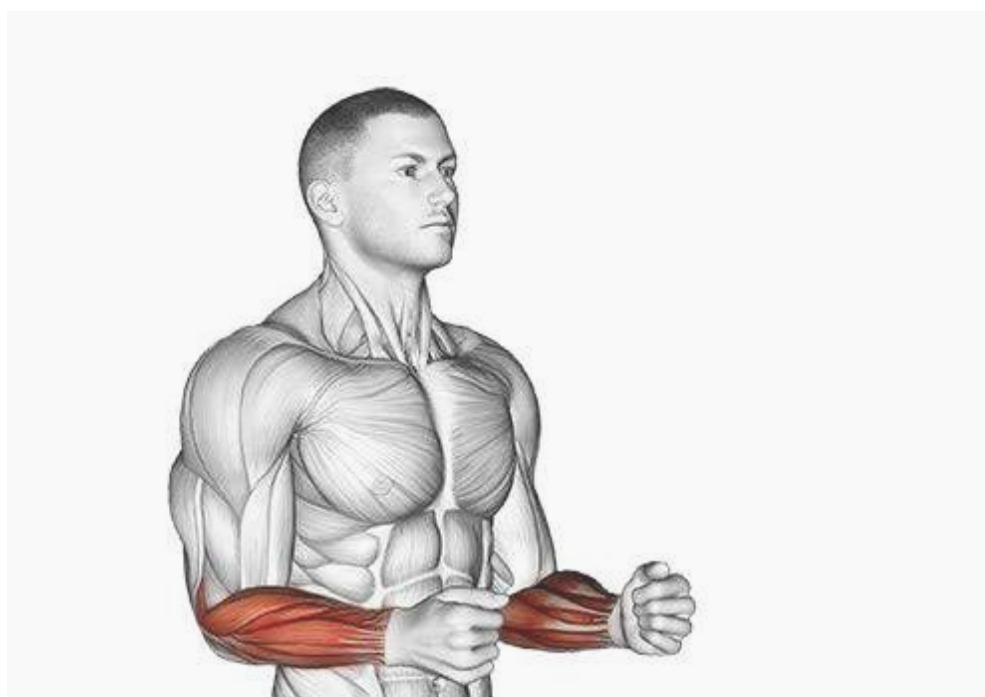
- Desde una posición sentada o de pie, mantén la barbilla metida.
- Coloca las manos en la parte posterior de tu cabeza y tira suavemente hacia el pecho.
- Debes sentir un estiramiento y liberación en los trapecios superiores y el músculo de tu cuello.
- Con cada exhalación, intenta relajar más tu cuello.
- Sigue haciéndolo durante 40-60 segundos.



Brazos

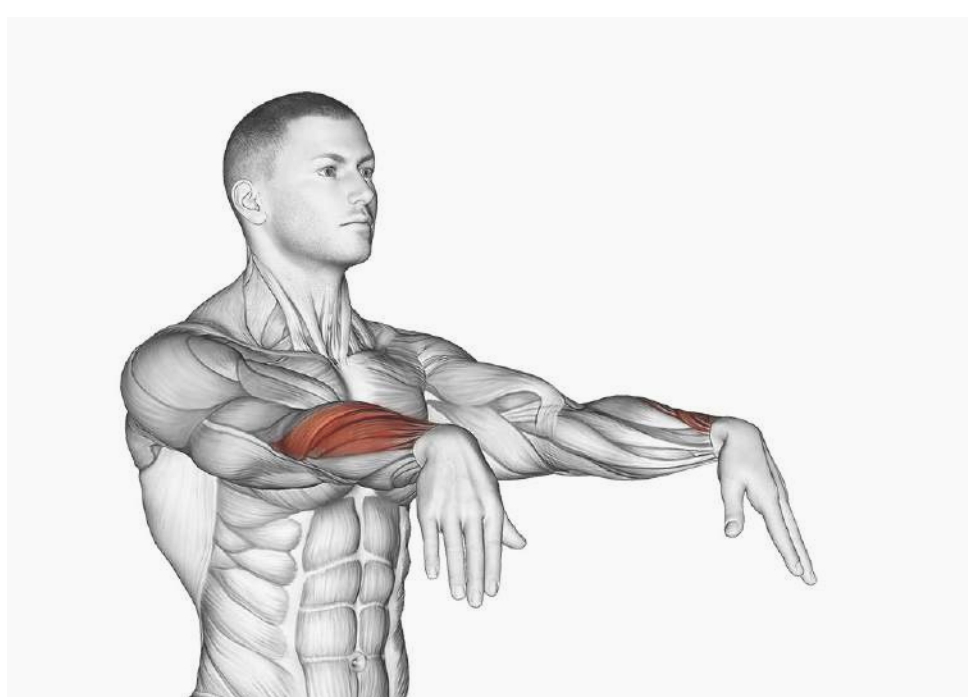
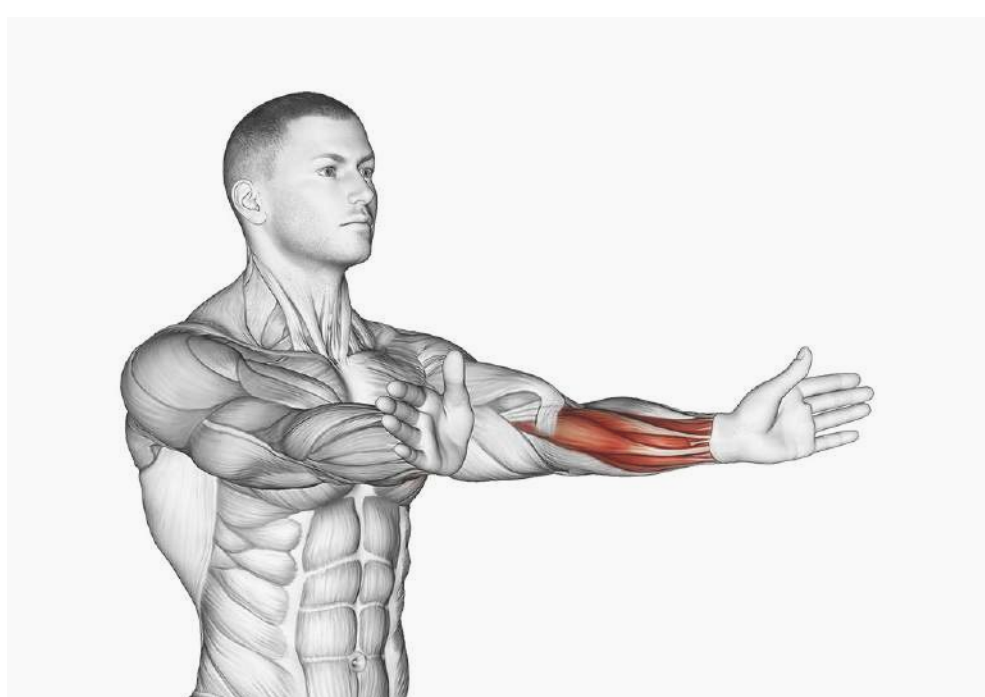
3. Apretar la mano mejora la movilidad de las articulaciones de los dedos y la muñeca y activa el músculo de la muñeca.

- Mantén los brazos a lo largo de tu cuerpo, los codos doblados a 90 grados.
- Aprieta la mano en un puño fuerte durante 1 segundo.
- Abre y extiende tus dedos de par en par.
- Haz de 10 a 12 repeticiones.



4. La rotación de la muñeca mejora la movilidad de la articulación de la muñeca.

- Desde una posición sentada o de pie, estira los brazos frente a ti.
- Mantén los brazos estables.
- Realiza 4 círculos hacia adentro con tus muñecas.
- Luego 4 círculos hacia afuera.
- Repite de 3 a 4 veces.

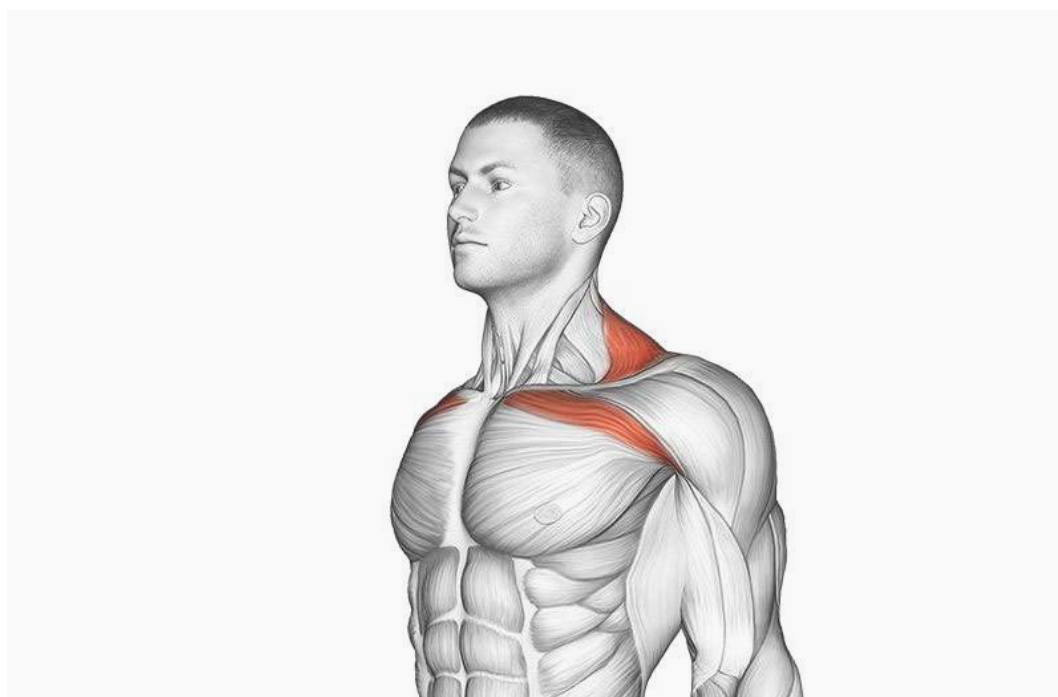
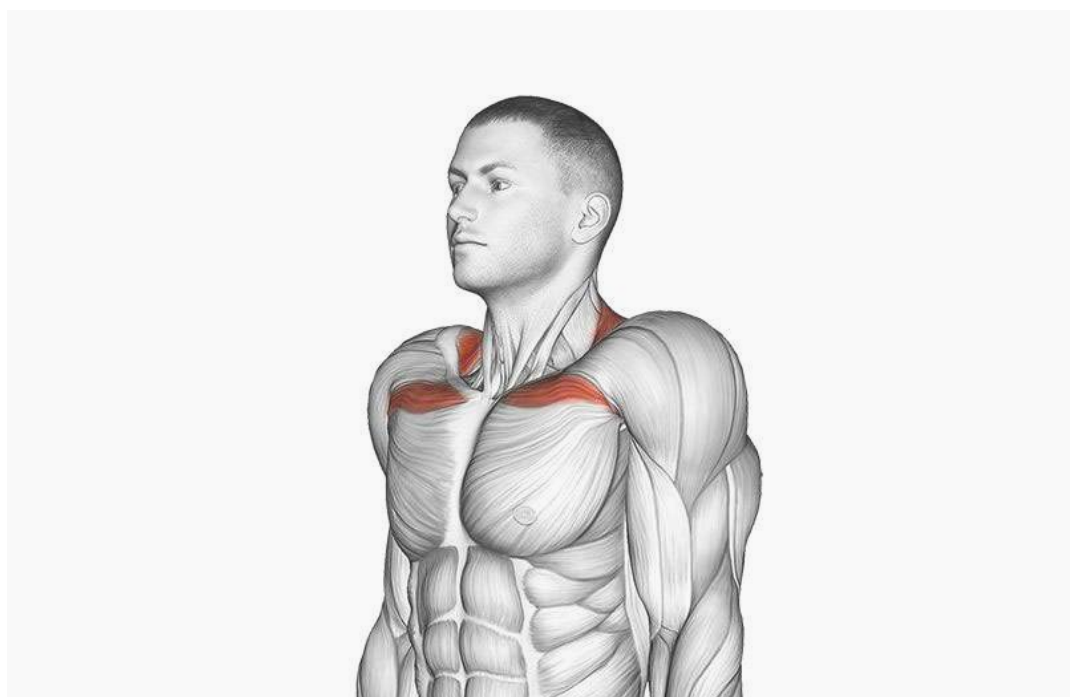


Parte superior de la espalda y los hombros.

5. Los círculos de los hombros calientan el músculo del manguito rotador y ayudan a recuperar el músculo trapecio.

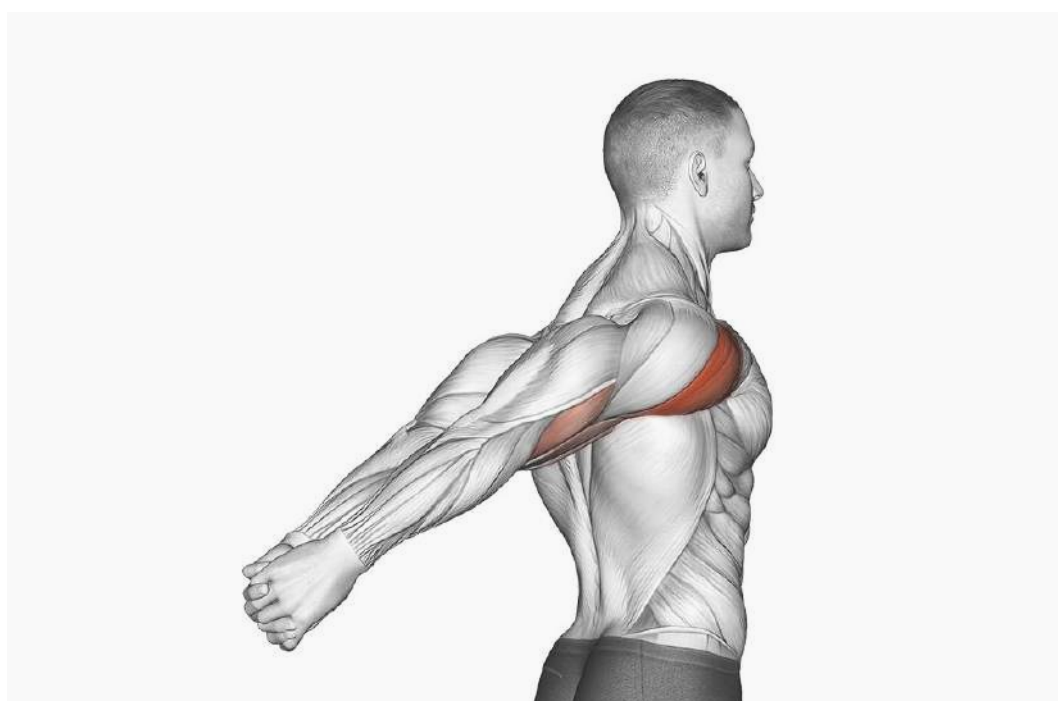
- Colócate de pie o sentado.

- Estira la columna vertebral.
- Mueve los hombros a una posición neutral, con los brazos descansando a lo largo de tu cuerpo.
- Dibuja círculos con los hombros mientras les mueves ligeramente hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo.
- Haz de 10 a 12 repeticiones.



6. Los estiramientos de los hombros y la parte superior de la espalda incrementan tanto la movilidad torácica y como de hombros. En una perspectiva a largo plazo, pueden ayudar a corregir la postura.

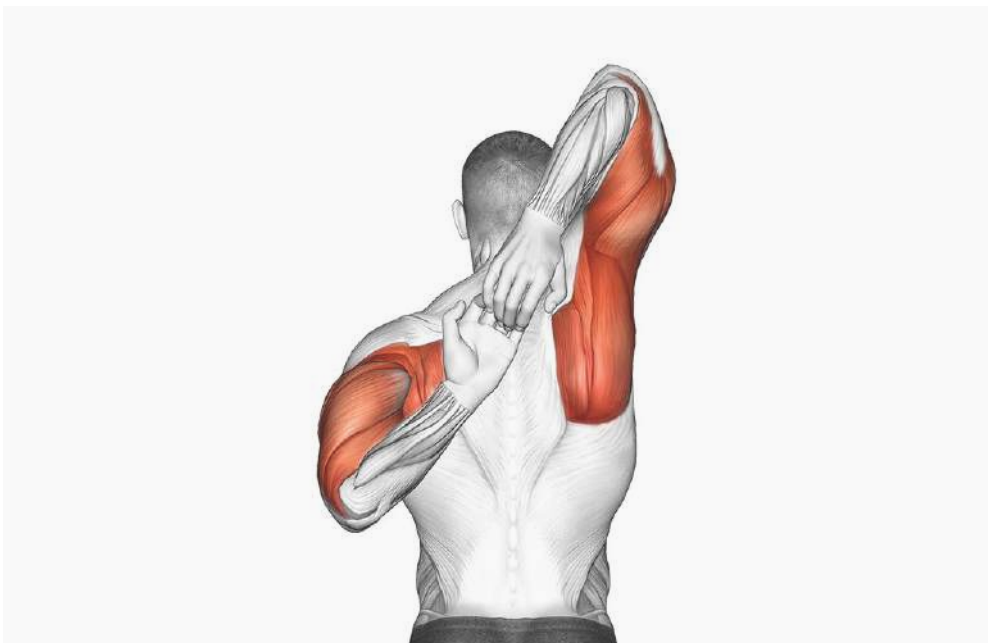
- Comienza sentado o de pie.
- Estírate y cierra los brazos frente a ti.
- Tira de la barbilla hacia el pecho.
- Estira el pecho separando suavemente los omóplatos. Respira.
- Mantén esta posición durante 3-5 segundos.
- Debes sentir el estiramiento de los músculos romboides y el trapecio superior y medio.



- Mueve tus brazos detrás de ti.
- Ciérralos y levanta lentamente las manos hacia arriba.
- Sentirás que tus omóplatos se acercan entre sí. Respira.
- Exhalando, estira tus manos un poco más hacia arriba.
- Mantén esta posición durante 3-5 segundos.
- Repite 5-8 veces.

7. El rascado de la espalda incrementa la movilidad del hombro y la flexibilidad del tríceps.

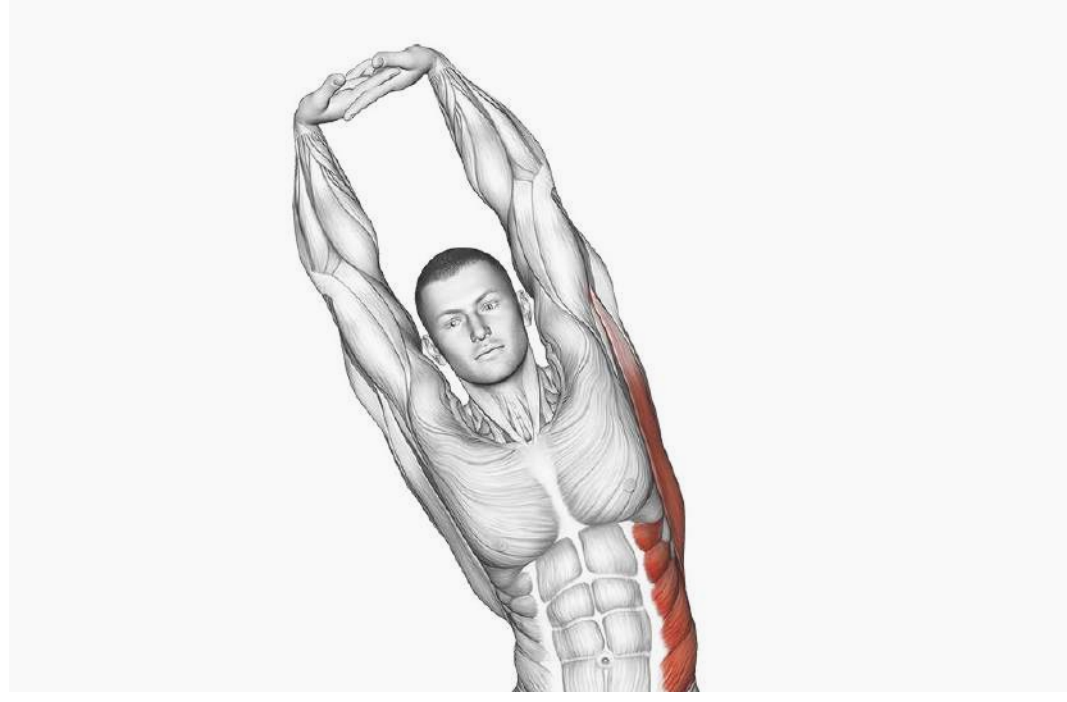
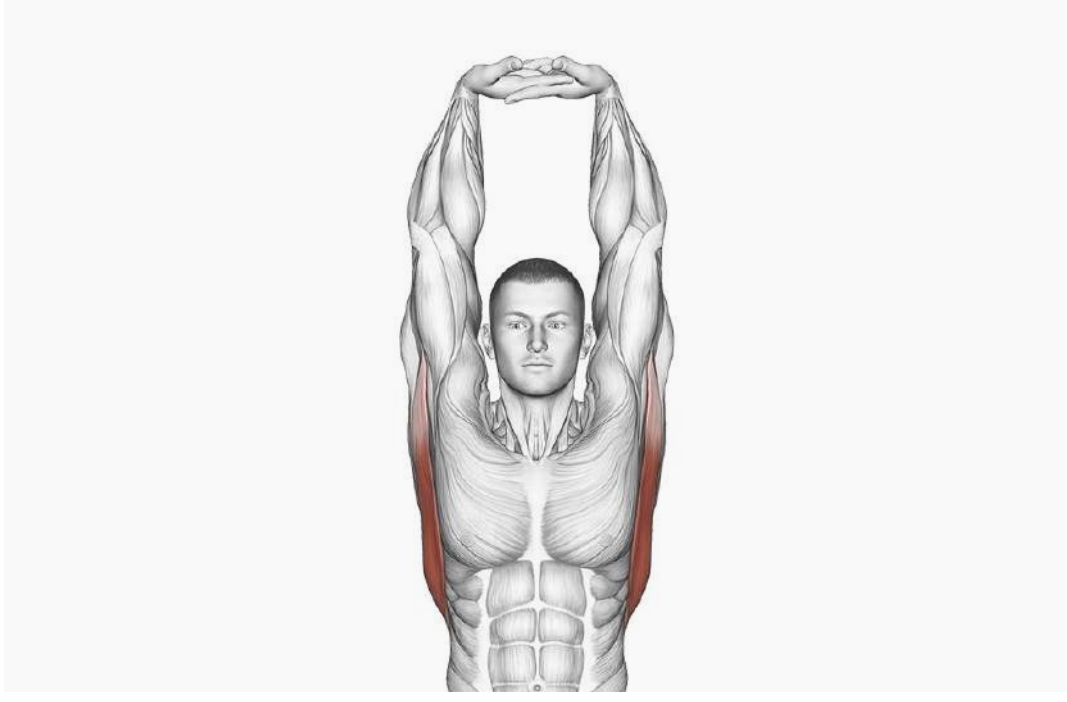
- Intenta alcanzar tus brazos detrás de tu espalda.
- Levanta una mano y dobla el codo para que toque los omóplatos.
- Coloca la otra mano detrás de tu espalda.
- Intenta que tus dedos se encuentren entre los omóplatos. Bloquea los dedos entre sí, si es posible.
- Mantén esta posición durante 10 segundos. Y repite con las manos opuestas.
- Repite dos veces.



Espalda

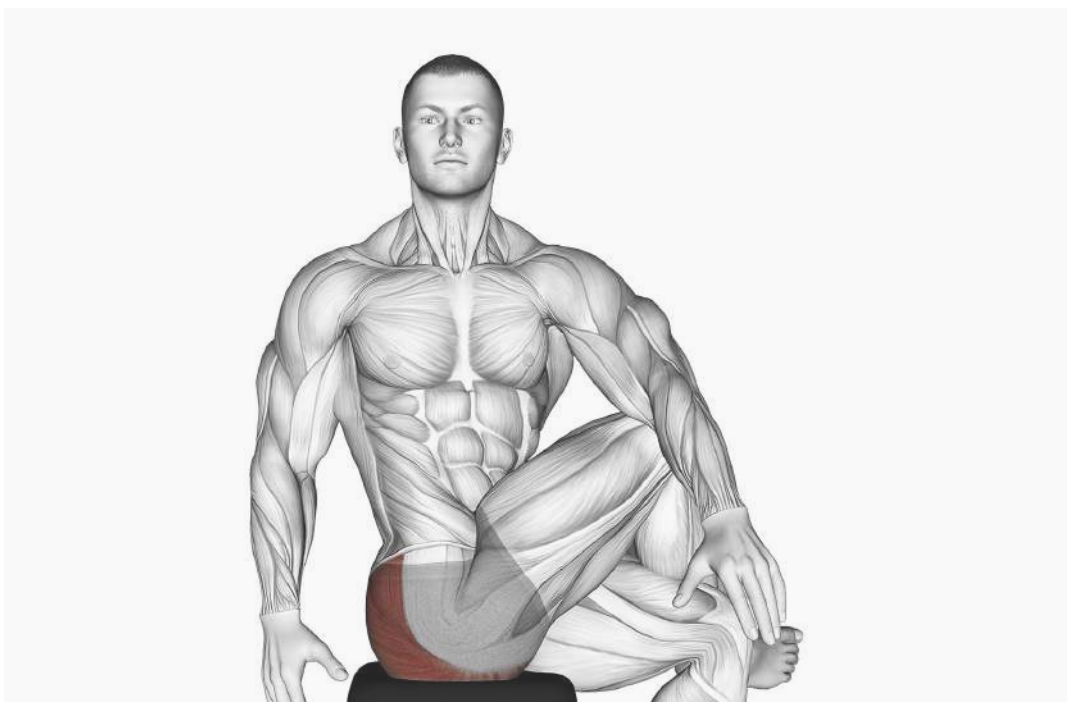
8. El estiramiento de flexión lateral (LBS, por sus siglas en inglés) trabaja los músculos de la espalda y los oblicuos. El LBS mejora la postura, previene el dolor lumbar y ayuda a mantener la estabilidad pélvica.

- Colócate de pie o sentado.
- Levanta los brazos hacia el techo. Exhala y dobla lentamente la parte superior de tu cuerpo hacia la derecha.
- Mantén tus caderas estables con su centro de masa distribuido de modo uniforme entre ambos extremos.
- Inhala mientras regresas a la posición inicial.
- Repite para el lado contrario.
- Hacer de 6 a 8 repeticiones.



9. El estiramiento de rotación de la columna vertebral estando sentado es bueno para la postura, la movilidad de la columna vertebral y la liberación de los glúteos y de la tensión muscular de la espalda baja.

- Estira la columna vertebral estando sentado.
- Cruza la pierna izquierda sobre la derecha y gira lentamente la parte superior del cuerpo hacia la izquierda.
- Empuja el brazo opuesto contra la parte superior de la pierna.
- Respira profundamente.
- Siente el estiramiento diagonal.
- Mantén esta posición durante 6 a 10 segundos. Y repite para el lado contrario.
- Repite 2-3 veces.

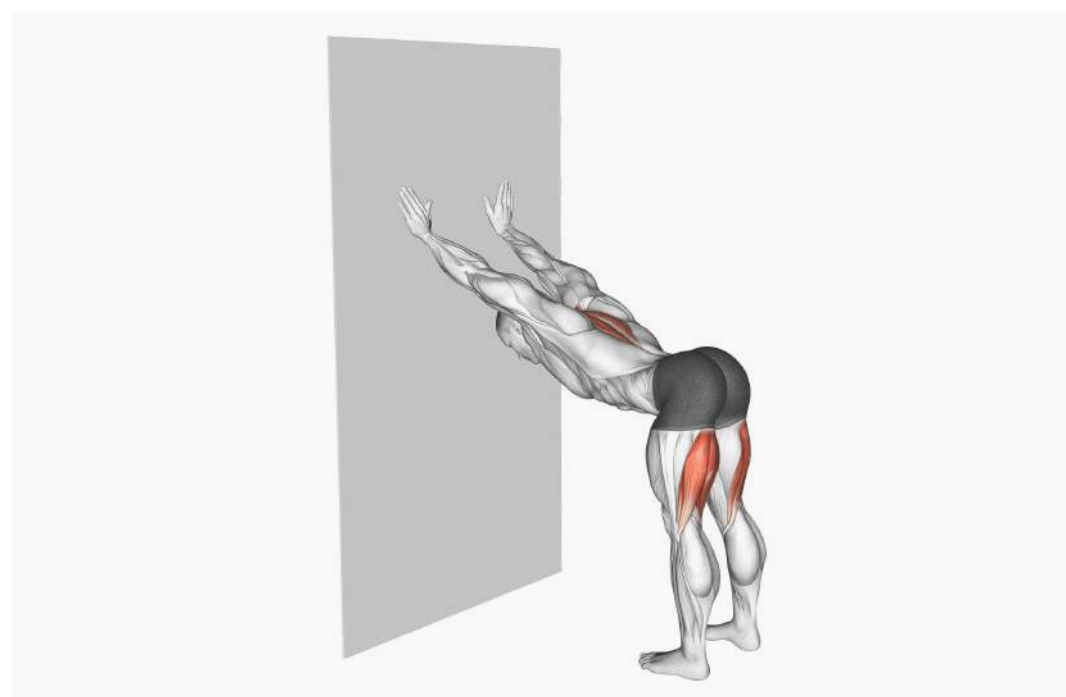


Cuerpo completo

10. Los estiramientos de pared mejoran la movilidad de los hombros, la columna y la cadera y alivian el dolor de espalda.

- Coloca tus manos contra la pared, separadas más que la distancia de los hombros.
- Lentamente retrocede unos pasos lejos de la pared e inclínate hacia adelante hasta que alcances 90 grados con tus caderas.

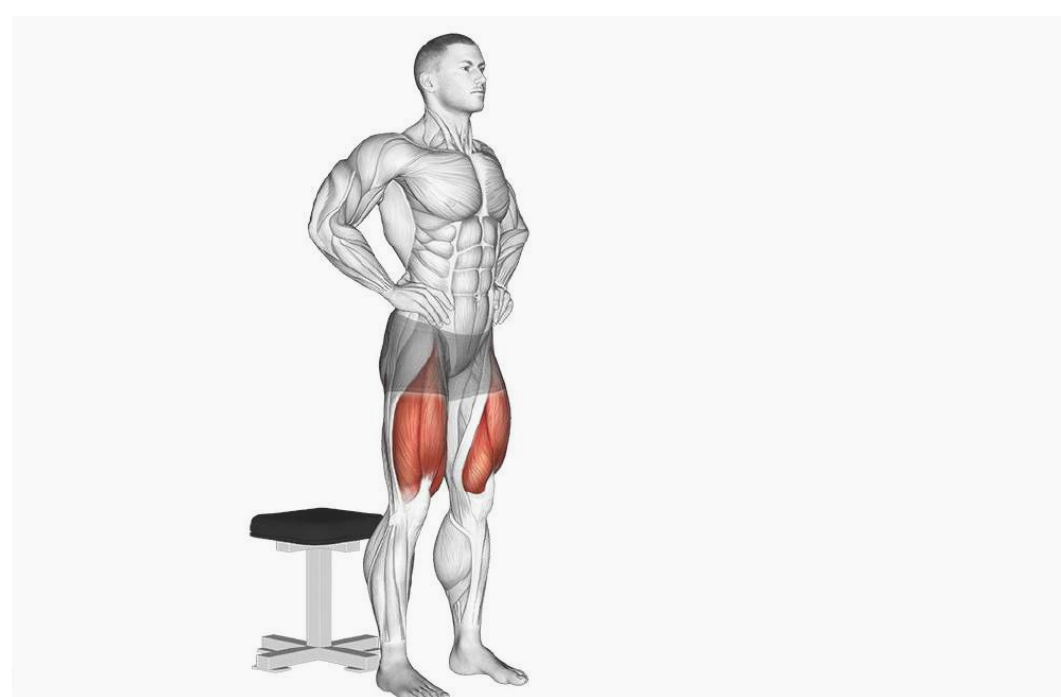
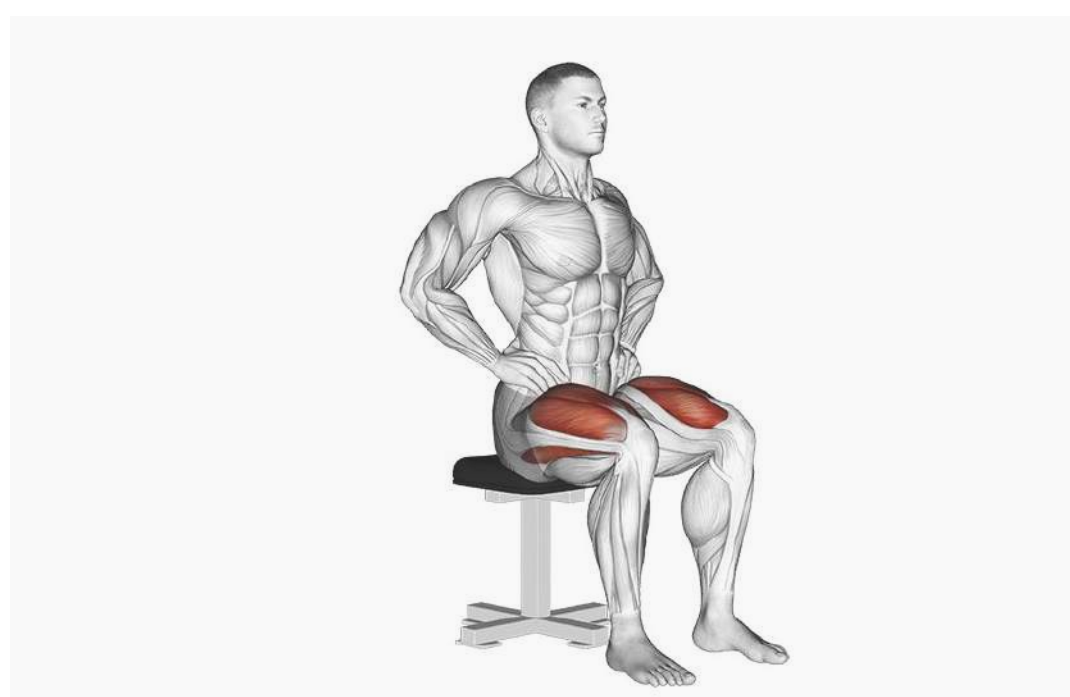
- Mantén los pies separados a la altura de las caderas, las rodillas rectas y ligeramente flexionadas.
- Empuja las manos contra la pared y mueve la pelvis hacia atrás y hacia arriba, como si intentaras bajar el pecho para llegar a los muslos con los abdominales inferiores.
- Respira profundamente y extiende la mano.
- Mantén esta posición durante 40-60 segundos.
- Sentirás que tus pectorales, isquiotibiales y glúteos se estiran



Glúteos y piernas

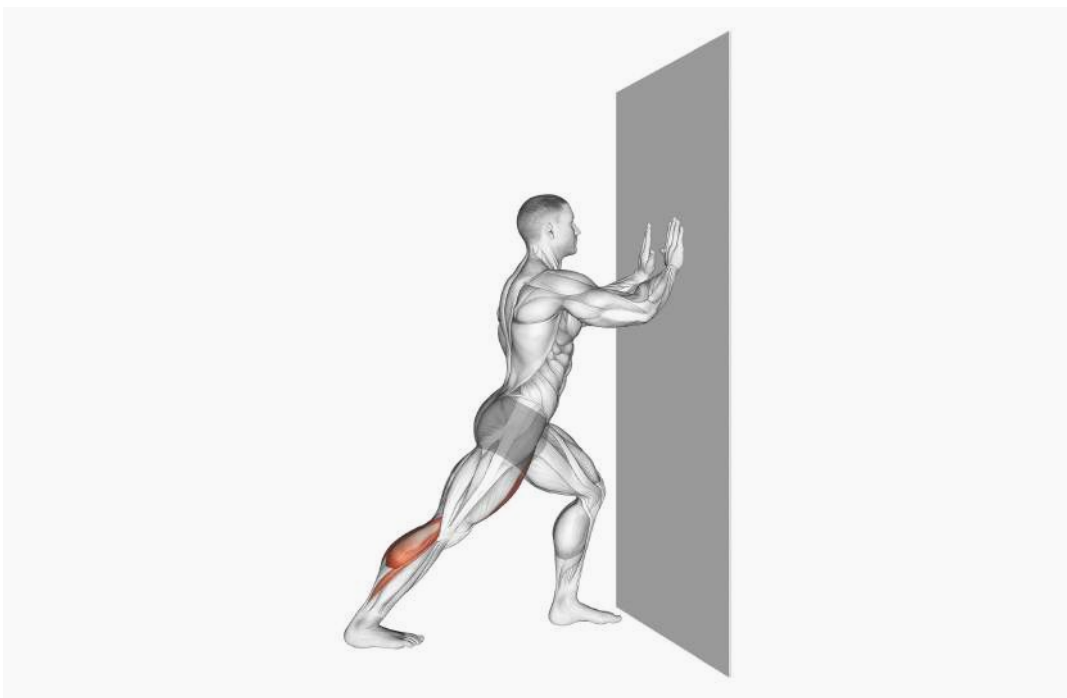
11. Sentarse y levantarse, mejora el flujo sanguíneo y linfático en la parte inferior del cuerpo y evita los riesgos de estar sentado por tiempo prolongado.

- Mantén la columna recta mientras te sientas al borde de una silla. Rodillas dobladas 90 grados, separando los pies a la altura de los hombros, con las manos en las caderas.
- Párate sin apoyo o inclinándote hacia adelante con las caderas.
- Regresa a la posición inicial contrayendo tus abdominales, como si realizaras una sentadilla frontal.
- Muévete con un ritmo promedio para que tus músculos y glúteos funcionen.
- Repite 15-20 veces.



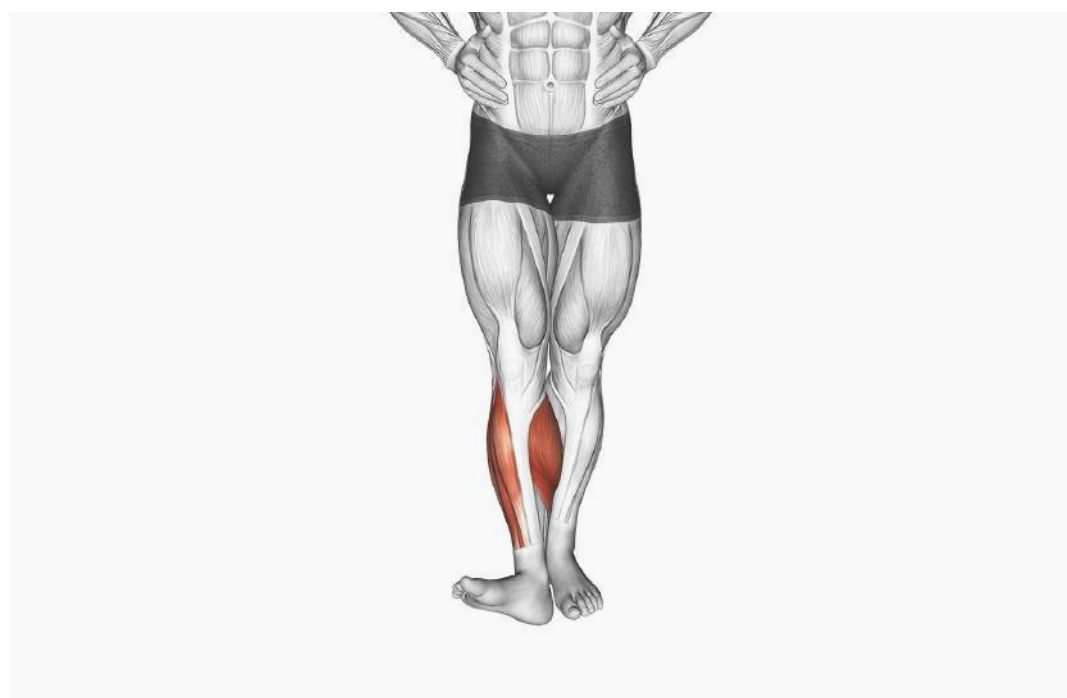
12. El estiramiento flexor de la cadera estando de pie mejora la movilidad de la articulación de la cadera y la flexibilidad de la pantorrilla, y alivia los músculos de extensión de la cadera que generalmente se ven afectados por el estar sentado de forma prolongada.

- Haz media sentadilla mientras miras hacia el objeto de soporte (pared, mesa, etc.), con los pies apuntando hacia adelante.
- Cambia el peso de tu cuerpo hacia la pierna delantera con la rodilla doblada. Deja la otra pierna recta con el talón presionando contra el piso.
- Mueve tu pelvis hacia delante, mantén tu tronco estable a 90 grados del piso, mientras evitas aumentar la curvatura en la columna.
- Debes sentir que se estira la pantorrilla y el muslo anterior.
- Mantén esta posición durante 40-60 segundos y repite del lado opuesto.



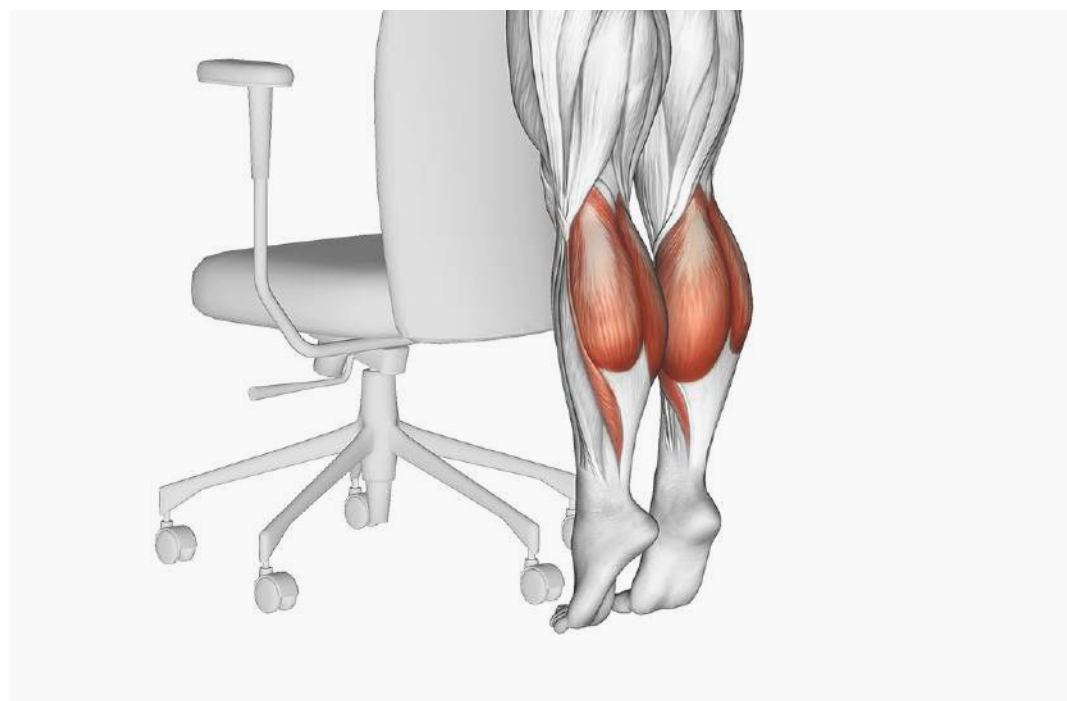
13. Las rotaciones de tobillos mejoran la movilidad del tobillo y activan los músculos de la pantorrilla.

- Desde una posición sentada o de pie, levanta ligeramente el pie derecho.
- Haz 4 círculos internos con el tobillo.
- Ahora realiza 4 círculos externos.
- Repite 2-3 veces y cambia a la pierna opuesta.
- Usa una gama completa de movimientos mientras evitas torcer las caderas. Controla tu postura.



14. La elevación de gemelos estando de pie ayuda a la movilidad del tobillo, el equilibrio y el flujo linfático en la parte inferior del cuerpo.

- Párate con los pies separados según el ancho de tus caderas, los dedos apuntando hacia adelante, debes sentir tanto tus abdominales como los glúteos.
- Levántate en los dedos de los pies mientras mantienes el equilibrio, usa una silla como apoyo, si es necesario.
- Retrocede lentamente mientras mueves el peso de tu cuerpo hacia los talones y levanta los dedos de los pies lo más alto que puedas.
- Repite la elevación de gemelos de 15 a 20 veces.



Ejercicios para los ojos

Centrarte en el mismo objeto cercano durante mucho tiempo no es bueno para tus ojos o tus músculos ciliares. Estos músculos liberan tensión cuando observamos a lo lejos, cuando el poder de enfoque del ojo es mínimo.

- Concéntrate en un objeto que se encuentre a una distancia de un brazo frente a ti.
- Cambia a observar algo a distancia.
- Sigue repitiendo a un intervalo cómodo durante 1-2 minutos.

Conclusión

Una de las mejores maneras de promover un estilo de vida saludable es hacer ejercicio con regularidad, lo que incluye tener una rutina de movilidad y tomar descansos cada hora si te la mantienes sentado por largos periodos.