

LA GUÍA DEFINITIVA

MEJORA TU POSTURA

¡Siéntete bien con estos sencillos ejercicios!

¿TIENES 1 MINUTO PARA DEDICARTE?

MEJORA TU POSTURA. REDUCE DOLOR DE ESPALDA.



SALUDA AL SOL

FÁCIL, DINÁMICO Y PRÁCTICO

Te proponemos unos estiramientos dinámicos que incluyen un montón de músculos y articulaciones para comenzar el día de la mejor forma posible.

Invierte el tiempo necesario. NO MÁS.

¿Conoces el **Saludo al Sol**?

Esta secuencia es una adaptación.

El vídeo tiene una toma lateral y otra frontal para que no te quepa la menor duda de que lo estás realizando correctamente.

¡Ejecútalo 4 veces por cada lado!





¡MUÉVETE DE PIE!

MUY SENCILLO

Ideal para que lo hagas en la oficina, en casa, delante del ordenador...

Detén tu actividad un minuto, levántate y realiza estos ejercicios.

¡Disocia esa columna!

¡Tu espalda y tu salud lo agradecerán!

Repite 6 veces cada ejercicio





TÚMBATE Y MUÉVETE

POSICIÓN CÓMODA 90-90

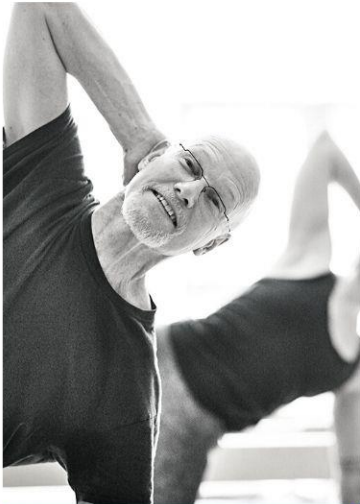
Túmbate de lado. Dobla las rodillas y la cadera con un ángulo de 90 grados y sujeta con la mano la rodilla, para que no siga el movimiento de tu cuerpo.

Con estos 5 ejercicios sentirás que tu zona dorsal se despereza y mejora su movilidad.

¡Sigue el orden propuesto en el vídeo y luego cambia de lado!

Realiza 6 veces cada ejercicio.





MOVILIDAD EN CUADRUPEDIA

EL "GATO" Y SUS VARIANTES

Colócate en posición de cuadrupedia y desde ahí realiza los ejercicios del vídeo.

Con estos 3 sencillos ejercicios podrás mejorar tu movilidad de cada una de las vértebras y será un buen desengrasante para la columna, que a tantas tensiones y posiciones "encogidas" se ve envuelta a lo largo del día, sobre todo frente al volante o el ordenador.

¡¡En este vídeo lo tienes todo muy claro!!

8 veces por ejercicio serán suficientes.





¡CON UN CHURRO DE PISCINA!

TÚMBATE BOCA ARRIBA

Túmbate boca arriba.

Usa un churro de piscina en dos posiciones.

Colócalo perpendicular a la columna, que te atraviese el cuerpo, para los primeros ejercicios.

Luego colócalo a lo largo de la columna y realiza los siguientes ejercicios.

Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio.

¡¡Clica en el vídeo para ver los ejercicios!!



¿QUIÉNES SOMOS?

¡LOS RESPONSABLES DE ESTA GUÍA!



SARA ALONSO
RESPONSABLE PROYECTO



JOAN RODRÍGUEZ
CEO



MARCOS MARTÍNEZ
RESPONSABLE RRSS

Nuestro compromiso es crear herramientas para que mejore calidad de vida.

De manera sencilla.

Con esta Guía te damos una variedad de ejercicios de movilidad que harán que mejore tu espalda, tu movilidad y tu calidad de vida.

Dedícate dos minutos al día, lo que dura cada vídeo.

No necesitas más. Notarás la mejora.

Además te dejamos este vídeo para que fortalezcas la parte central, **el famoso "CORE"**.

Un vídeo por cada día.

Acompaña este trabajo con el de la guía y tu espalda y tu salud te lo agradecerán.



¡Disfruta de la guía!



@ifitcentroponte



@ifit.centroponte



centro ponte vigo