

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

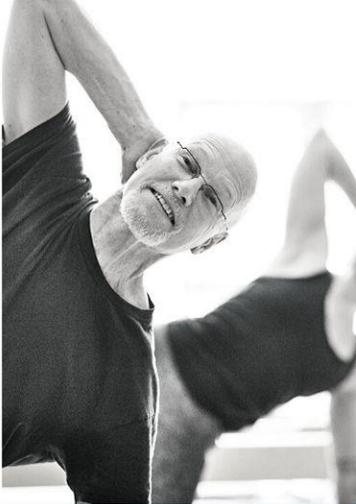
Túmbate de lado. Dobla las rodillas y la cadera con un ángulo de 90 grados y sujeta con la mano la rodilla, para que no siga el movimiento de tu cuerpo.

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