



POSTURAS BÁSICAS PARA PREVENIR LESIONES HACIENDO EJERCICIO

DE PIE

- Piernas ligeramente flexionadas, planta de los pies bien apoyadas en el suelo.
- Pelvis ligeramente basculada sin forzar.
- Espalda recta. Debemos imaginar que alguien nos tira de “la cola”, es decir, crecemos hacia arriba pero desde atrás y no levantando la barbilla.

HOMBROS

- Siempre que haya máxima distancia entre el hombro y las orejas.
- Los omóplatos como si se quisieran juntar (pero sin forzar).

BAJAR EL TRONCO HACIA LOS PIES

- El primer paso es alargar la columna hacia arriba, barbilla pegada al cuello y voy rotando vasculando la pelvis, mirándome el ombligo, flexionando piernas hasta llegar con las manos al suelo.
- El peso del cuerpo está más apoyado en los dedos de los pies aunque los talones no se levantan del suelo. Con esto conseguimos estirar la parte trasera, tanto espalda como piernas.

ABDOMINAL Y PELVIS BIEN COLOCADOS

- Hacer como si nos abrocháramos la cremallera del pantalón vaquero (pongo la barriga adentro y vasculo pelvis ligeramente).
- Esto en todas las posiciones.

ROTACIONES DEL CUERPO

- Si giro el cuerpo hacia la derecha o la izquierda, el cadera no puede seguir el movimiento.
- Antes de iniciar el movimiento, tengo que alargar la columna hacia arriba y entonces realizar la rotación. Si no lo hacemos así, los discos intervertebrales sufren ya que hacemos un movimiento “en bayeta” y los discos se pisan ligeramente.

FLEXIONES DE PIERNAS (sentadillas, splits...)

- Es vital que haya una correcta alineación de las articulaciones para evitar lesiones:
 - La rodilla alineada siempre con los dedos de los pies.
 - La rodilla no puede estar por delante de los pies cuando hacemos la sentadilla de pies. Esto lo conseguimos “enseñando el culo”, es decir, echándolo hacia atrás.

TUMBADOS BOCA ARRIBA

- Tendremos las piernas flexionadas con las plantas de los pies en el suelo, pelvis basculada y el transverso activado.

TUMBADOS DE LADO

- Ángulo de 90° entre cuerpo y piernas y también con la articulación de la rodilla.
- El brazo que toca el suelo, estirado y la cabeza apoyada sobre el bíceps. No apoyamos la oreja sobre la palma porque la postura de la espalda no sería la correcta. El codo del otro brazo, toca el suelo por delante del cuerpo. Así tendremos el cuerpo bien colocado.