

¿DOLORES EN LA ESPALDA?

YA CASI TERMINA EL AÑO Y TODO EL CANSANCIO Y EL ESTRES SE INSTALA. EJERCICIOS PARA REFORZAR Y ESTIRAR LOS MUSCULOS DE LA ESPALDA. CLAVES PARA UNA BUENA POSTURA. **POR CAROLINA ROSSI***

► **¿POR QUE NOS DUELE LA ESPALDA? LAS CAUSAS** pueden ser varias: traumatismos, malas posturas, falta de ejercicio, sobrepeso, dormir mal, movimientos bruscos, contracturas, estrés. Pero hay muchas cosas que podemos hacer en nuestra vida diaria para prevenir este malestar. Van algunos consejos básicos.

Si trabajás varias horas con la computadora, colocá la silla lo más próxima posible a tu escritorio. Evitá encorvarte. Sentate bien atrás de la silla, apoyando toda la columna en el respaldo, con las piernas en paralelo y los pies bien apoyados en el suelo. Procura que el monitor se encuentre a la altura de tus ojos. Para levantarte, apoyate en algo, si es posible.

Cuando tomes un objeto del suelo, es importantísimo que te agaches flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta. No arquear la espalda.

Conviene dormir en un colchón de dureza intermedia, usar una almohada anatómica y colocarse de costado o boca arriba.

Si estás mucho tiempo parado, es fundamental cambiar de posición en forma frecuente, o estirar una pierna, caminar unos pasos, mover los brazos.

Cuando manejes, mantené la espalda completamente apoyada, piernas y brazos semiflexionados y las rodillas a la altura de la cadera.

Si llevás un objeto, pegalo al cuerpo, y si girás, es mejor que lo hagas con las piernas y no con el tronco.

La actividad física es clave para cuidar la espalda; el sedentarismo y el sobrepeso son enemigos silenciosos. Los ejercicios que fortalecen y estiran los músculos abdominales, isquiotibiales y de la columna vertebral ayudan a evitar los dolores y contracturas en la espalda. Con músculos fuertes, podemos mantener una buena postura y la columna en una posición correcta. Probá con éstos y complementalos con caminatas, bicicleta o natación.

Si llevas una mochila o bolso, no lo cuelgues de un hombro. Llévalo en la espalda, con el peso repartido entre los dos hombros.

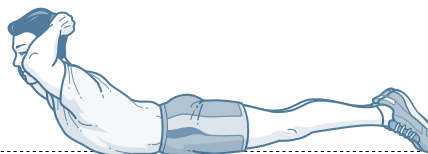
* **Carolina Rossi es personal trainer.** Hay algo más. Carolina nada, corre 42K, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. www.carolinarossi.com.ar

ENCONTRA MAS
RUTINAS FISICAS
EN NUESTRO SITIO
ONLINE

CONEXION
BRANDO
.COM

EJERCICIOS SIMPLES PARA MEJORAR LA POSTURA

REFORZAR LOS MUSCULOS



Elevar el tronco

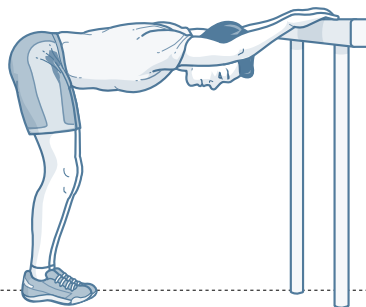
Recostado boca abajo, brazos flexionados con las manos detrás de la cabeza y los pies juntos y con las puntas hacia abajo, elevar el tronco y bajar tratando de no despegar los pies del suelo. Repetir 20 veces.



Elevar brazos y piernas

Recostado boca abajo, elevar un brazo extendido con la palma hacia abajo a la vez que se eleva la pierna contraria, también extendida. Repetir con el otro lado y realizar 15 veces con cada uno.

ESTIRAMIENTO



Flexionar el tronco

De pie con las piernas apenas flexionadas y los pies juntos, flexionamos el tronco hacia abajo y tomándonos de algo (baranda, respaldo) con ambas manos, tratamos de empujar con la cola hacia atrás manteniendo la espalda recta. Sostener 30 segundos.



Estirar el torso

De pie, brazo izquierdo flexionado con la mano tocando el omóplato, tomamos el codo de éste con la mano derecha y empujamos hacia la derecha manteniendo el torso alineado. Sostener 10 segundos y repetir del otro lado.

Bajar la cabeza

De pie o sentado, tomamos la parte posterior del cuello con ambas manos cruzadas entre sí y bajamos la cabeza. Sostener 20 segundos.

Realizar entre 2 y 3 series de cada ejercicio.

