

MOVERSE MEJOR, DOLER MENOS

Ejercicios funcionales para las molestias más comunes de la vida diaria

Marca con una X cada día que completes el ejercicio. Empieza suave: la constancia importa más que la intensidad.

BLOQUE 1 — ESPALDA BAJA · LA LUMBALGIA COTIDIANA								
La molestia más frecuente en consulta. Suele venir de un core débil y una cadera rígida, no de la espalda en sí. Fortalecer el cilindro que rodea la columna es la mejor prevención.								
EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Puente de glúteo	3 x 12-15							
Plancha frontal (rodillas si hace falta)	3 x 20-40s							
Bird-dog (cuadrupedia alterna)	3 x 10/lado							
Dead bug (bicho muerto)	3 x 10/lado							
Estiramiento de psoas (zancada)	2 x 30s/lado							

BLOQUE 2 — CUELLO Y HOMBROS · EL DAÑO DE LA OFICINA								
Horas frente a la pantalla acortan el pecho y debilitan la espalda alta. El resultado: hombros adelantados y cuello cargado. Esto lo corrige.								
EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Retracción escapular (juntar omóplatos)	3 x 12-15							
Face pull con goma elástica	3 x 12-15							
Estiramiento de pectoral (en marco de puerta)	2 x 30s/lado							
Rotaciones externas de hombro con goma	3 x 12/lado							
Movilidad cervical suave (sin forzar)	2 x 10/dirección							

BLOQUE 3 — CADERA · LA RIGIDEZ DE ESTAR SENTADO								
Una cadera rígida obliga a la espalda baja a compensar. Es la causa oculta de muchas lumbalgias. Movilizarla y fortalecerla alivia la espalda sin tocarla.								
EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Sentadilla al cajón / silla (control)	3 x 10-12							
Zancadas hacia atrás	3 x 10/lado							
Abducción de cadera (tumbado de lado)	3 x 15/lado							
Estiramiento de glúteo (figura 4)	2 x 30s/lado							
Movilidad de cadera (círculos en cuadrupedia)	2 x 10/lado							

BLOQUE 4 — RODILLAS · SUBIR ESCALERAS SIN DOLOR

El dolor de rodilla suele originarse arriba (cadera débil) o abajo (tobillo rígido). Fortalecer cuádriceps y glúteo estabiliza la articulación y descarga la rodilla.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Sentadilla isométrica en pared (wall sit)	3 x 20-40s							
Step-up a escalón bajo	3 x 10/lado							
Extensión de cuádriceps sentado (sin peso)	3 x 15/lado							
Elevaciones de talón (gemelos)	3 x 15-20							
Movilidad de tobillo (rodilla a pared)	2 x 10/lado							

BLOQUE 5 — EQUILIBRIO Y AUTONOMÍA · PREVENIR CAÍDAS

Las caídas son una causa principal de fractura y pérdida de autonomía a partir de cierta edad. El equilibrio se entrena, y estos ejercicios lo hacen de forma segura.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Apoyo a una pierna (junto a una pared)	3 x 20-30s/lado							
Levantarse de la silla sin manos	3 x 8-10							
Marcha en tándem (pie delante de pie)	3 x 10 pasos							
Elevación de rodilla en apoyo unipodal	3 x 8/lado							
Paseo del granjero (cargar peso caminando)	3 x 20-30 m							

DESCANSO / RECUPERACIÓN ACTIVA

DESCANSO — Escucha a tu cuerpo. El dolor agudo nunca es normal: si aparece, para y consulta.

Aviso: estos ejercicios están pensados para molestias leves y prevención. Si tienes dolor agudo, irradiado, pérdida de fuerza o sensibilidad, consulta con un profesional sanitario antes de continuar.