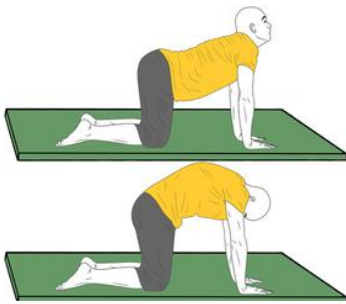


Escoliosis

Ejercicios recomendados para escoliosis. Recuerda que los programas de ejercicios debe diseñarlos y supervisarlos un fisioterapeuta.

Yoga: Postura del gato y del perro



Yoga: Postura del niño



Rotación torácica en cuadrupedia

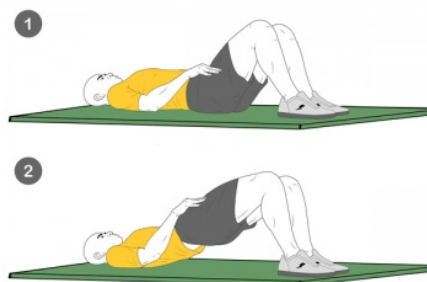


...

Estiramiento lumbar en rotación



Puente de gluteos



Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



Estiramiento de la columna torácica con roller foam



Flexión de cadera y rotación de tronco



Rotación torácica sentado



Escoliosis

Plancha lateral con apoyo de antebrazo



Estiramiento elevador de la escapula



Estiramiento para trapecio superior



[Ver vídeo](#)

Descripciones de los ejercicios

1. Yoga: Postura del gato y del perro

POSICIÓN INICIAL: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo. EJECUCIÓN: Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral y deje que la cabeza baje mientras inhala. Relaje sus abdominales, extienda toda la espalda y mire hacia adelante mientras exhala. CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

2. Yoga: Postura del niño

POSICIÓN INICIAL: Arrodílese en el suelo, coloque sus manos en el suelo frente a usted y siéntese sobre sus talones. Relaje los músculos de la espalda y coloque la cabeza entre los hombros. EJECUCIÓN: Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Luego cambie de lado. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

3. Rotación torácica en cuadrupedia

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. Coloque su mano derecha detrás de su cabeza. EJECUCIÓN: Mueva su codo derecho hacia el techo girando su tronco mientras inhala. Mueva lentamente el codo derecho hacia el suelo mientras exhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo. CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

4. Estiramiento lumbar en rotación

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque los brazos extendidos en el suelo a los lados. EJECUCIÓN: Mueva sus piernas para colocar sus caderas y rodillas alrededor de 90°. Mueva las rodillas juntas al suelo a su lado derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

5. Puente de glúteos

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque sus manos en sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. EJECUCIÓN: A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente. Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

6. Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. EJECUCIÓN: Alargue la pierna derecha hasta que quede recta mientras simultáneamente levanta y estira su brazo izquierdo. Asegúrese de que su pierna y su brazo están paralelas al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna y brazo. CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

7. Estiramiento de la columna torácica con roller foam

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Tumbese en el suelo en una esterilla coloque un rodillo de espuma entre las escápulas y el suelo. Coloque sus manos detrás de su cabeza. EJECUCIÓN: Extienda lentamente la columna torácica manteniendo el arco natural de su espalda baja. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. TIPS Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

8. Flexión de cadera y rotación de tronco

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Coloque su pie derecho al lado de su mano derecha. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto. EJECUCIÓN: Mueva lentamente su mano derecha hacia el techo. Regrese a la posición inicial con un movimiento suave. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego repita con el otro pie y brazo. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

9. Rotación torácica sentado

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque las manos a cada lado de sus caderas. EJECUCIÓN: Gire completamente su cuerpo hacia el lado derecho y agarre el lado izquierdo de la silla con la mano derecha. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: Asegúrese de mover solo el tronco durante los movimientos.

10. Plancha lateral con apoyo de antebrazo

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Acuéstese de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Estire las piernas y junte los pies. Apoye su peso sobre sus pies y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda hacia el techo o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos. EJECUCIÓN: Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: No deje que las caderas caigan.

11. Estiramiento elevador de la escápula

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y agarre su cabeza con su mano izquierda. Lentamente gire el cuello hacia la derecha y flexione el cuello hasta que sienta el estiramiento en el elevador de la escápula. EJECUCIÓN: Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido, después cambie el lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

12. Estiramiento para trapecio superior

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. EJECUCIÓN: Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y presione el hombro izquierdo al mismo tiempo. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie de lado. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.