

Equilibrio, fuerza y flexibilidad

Una posición neutral ayuda siempre a prevenir daños. La fuerza muscular y las articulaciones (no sólo las de la espalda) ayudan al movimiento equilibrado de la columna durante el esfuerzo.



La fuerza muscular la proporcionan los músculos de la espalda, abdomen, glúteos y muslos; desarrollando juntos la fuerza necesaria para soportar la carga quitando presión a las delicadas articulaciones.

Las articulaciones a través del cuerpo como son: caderas, rodillas, tobillos y brazos; tienen un amplio rango de movimiento permitiendo el equilibrio durante el esfuerzo.



De pie: Los músculos y una buena postura ayudan a equilibrar la columna, los músculos del abdomen, al frente y los de los glúteos hacia abajo, mantienen la curva natural permitiendo estar por períodos prolongados sin cansarse. Estos mecanismos se deben usar para hacer más eficientes y seguros hasta los movimientos más sencillos.

Sentado: use una silla que soporte adecuadamente la espalda si esto no es posible, use una toalla o un suéter enrollado para soportarla.

Acostado: también se necesita soporte, es mejor un colchón firme dormir de lado y doblando las rodillas si sólo puede dormir de espaldas coloque una almohada bajo sus rodillas para liberar la tensión.

Los daños a su espalda ocurren en cualquier momento en casa, en el trabajo, de vacaciones. El ejercicio ayuda a desarrollar fuerza y flexibilidad ahora les recomendaremos una serie de ejercicios.

Recostado con las rodillas dobladas levante la cabeza y hombros del piso, sostenga por 5 minutos.



Recostado empuje las rodillas hacia el pecho relajando espalda y cuello 10 veces.



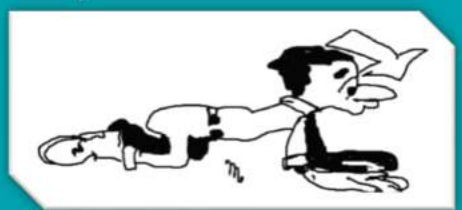
De rodillas con las manos en el piso haga un arco con su espalda hasta tocar con su mentón el pecho inclinando su cabeza.



Sentado en una silla incline sus hombros sobre las rodillas relajando tiramiento la zona lumbar 10 segundos.



Recostado boca abajo con las manos cerca de los hombros y la pelvis sobre el piso empuje hacia arriba sosteniendo por 10 segundos repita 10 veces.



Gire su cabeza suavemente haciendo círculos estirando los músculos de la espalda de repeticiones a la derecha y 10 a la izquierda.

LA ESPALDA TRABAJA SIEMPRE



DESCUBRE MAS EN:



La espalda siempre trabaja

24 horas al día, cada día, de cada año, cada vez que cargamos, nos sentamos permanecemos de pie o nos acostamos.

Aplicaremos la seguridad en la forma de usar correctamente nuestra espalda, con técnicas apropiadas para realizar esfuerzos mantenimiento de posturas al sentarse, pararse o acostarse.

El desequilibrio de una columna tensionada ,sucede cuando se pierde cualquiera de las curvas naturales ,o por tracción ,o presión o golpes .

cargar en forma insegura, a levantar un peso sin el soporte suficiente, así que la tensión de la carga la lleve la columna .

Empezamos nuestra vida con fuerza y salud, al paso del tiempo y años de maltrato a nuestra espalda (efectos de una mala postura, sobrepeso, esfuerzos en forma inadecuada e insegura o simplemente por el deterioro acumulado) afectan la salud y nuestra espalda



El balance natural de la columna vertebral, saludable, tiene tres curvas naturales y flexibles compuesta por 30 vertebras alineadas.

Las uniones flexibles se deslizan permitiendo el movimiento y son "acojinados" por los discos. Los músculos alrededor de nuestra columna dan soporte y equilibrio, la debilidad de un musculo puede tensionar a otro afectando al equilibrio



Las malas posturas afectan tensionando la parte baja de la columna ,por la falta de soporte ,con el tiempo el daño puede ser permanente ¡cuidado !

Para mantener fuerza y salud en nuestra espalda, debemos saber como es y como trabaja; entender su funcionamiento, anatomía y equilibrio

Los huesos y las uniones son soportadas por fuertes músculos y que son acojinados por discos intervertebrales; estos, absorben los impactos "acojinando" entre cada vértebra, son elásticos y permiten el molleo de la columna



El sobrepeso, además de reducir el rendimiento, un estómago grande también es una carga para la espalda su incremento tensiona los músculos de la espalda .



El maltrato a la espalda puede causar serios problemas los discos intervertebrales pueden sufrir desgarre o rotura por exceso de presión al cargar de manera inadecuada ,o por caídas.

El material de "acojinamiento" del disco se desliza de su lugar, presionando los nervios cuando el disco se desgasta, las vértebras también; causando daños al nervio .

Para conservar nuestra espalda en optimas condiciones, conozcamos el funcionamiento de los músculos, huesos y otras partes de nuestro cuerpo, que trabajan a la vez proporcionando, fuerza flexibilidad y equilibrio.

