

FORTALECE TU ESPALDA

Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA



5 CLAVES IMPORTANTES QUE DEBES CONOCER

ENTRENAMIENTO Y SALUD



1ª CLAVE IMPORTANTE QUE DEBES CONOCER

La salud de la espalda no se puede separar del resto del cuerpo.

Una buena alimentación, hacer ejercicio físico de forma regular, controlar el estrés, evitar el tabaco y un buen descanso es fundamental.

Todo contribuye de forma muy importante a mantener una espalda sana y una buena salud general.

El dolor de espalda es una patología de amplia incidencia y cerca del 80% de la población sufrirá este dolor en algún momento de su vida. (Datos de la OMS)



2ª CLAVE IMPORTANTE QUE DEBES CONOCER

La falta de simetría puede indicar algún tipo de anomalía en nuestra espalda.

Comprueba la simetría de tu cuerpo.

1-Ubícate frente a un espejo.

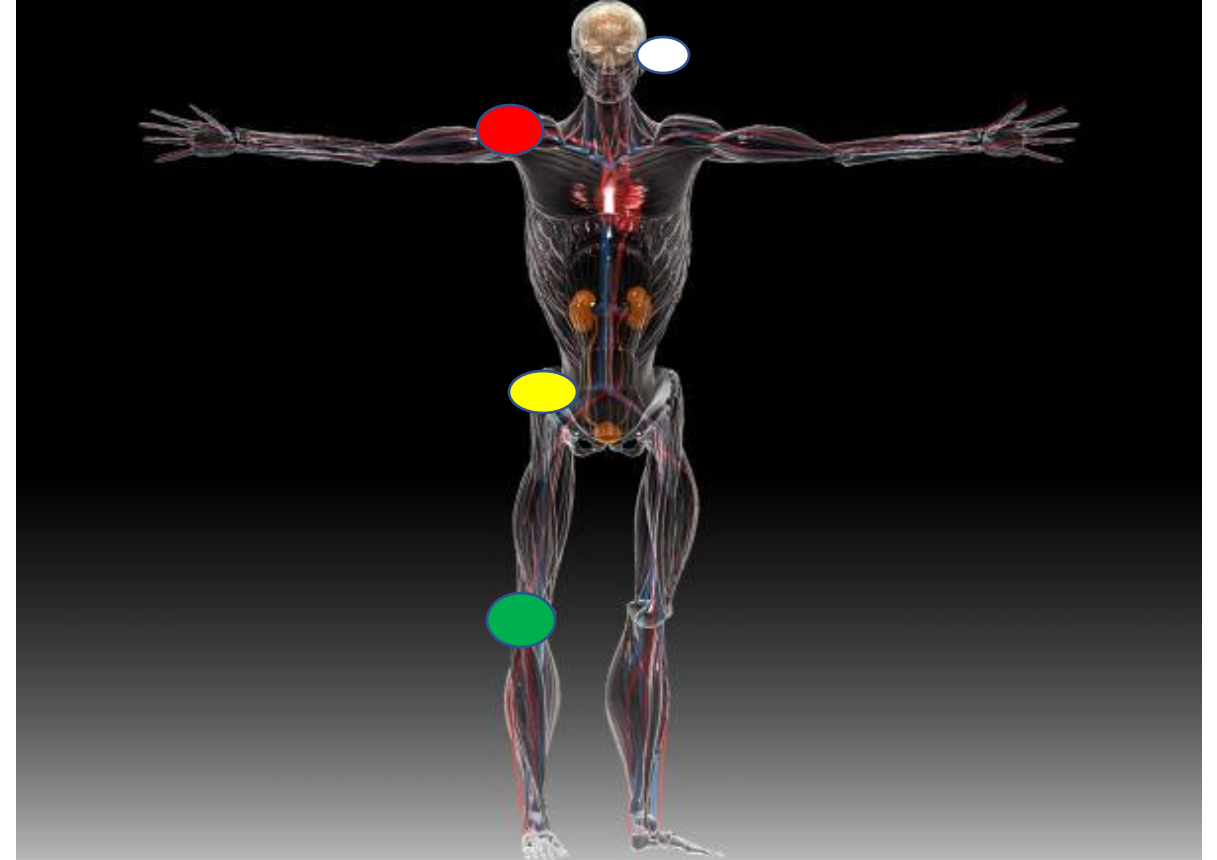
2-Presta atención a si la ropa te queda igual en ambos hombros.

3-Verifica tu postura a partir de las alturas de los puntos de simetría y observa si estás erguido, inclinado, etc.

Puntos de simetría:

Parte inferior del lóbulo de la oreja

Hombros **Caderas** **Rodillas**



3ª CLAVE IMPORTANTE QUE DEBES CONOCER

Es muy importante conocer nuestras posturas diarias.

Analizar todas las posiciones que adoptamos en nuestro día.

Cuando estamos sentados o de pie, cuando estés acostado o con el móvil, si te agachas o levantas un objeto pesado.

Como ves hay que analizar absolutamente todas nuestras acciones.

Es la única opción para luego poder corregirlas.



4ª CLAVE IMPORTANTE QUE DEBES CONOCER

El sobrepeso, además del riesgo cardiovascular, tiene una incidencia muy elevada sobre el dolor de espalda.

La alimentación es un factor asociado a la salud y el sobre peso generalmente, es la consecuencia directa de una alimentación incorrecta.

Una dieta saludable se basa en la ingesta variada de la cantidad adecuada de alimentos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los porcentajes diarios de nutrientes esenciales es de:

50-55% de hidratos de carbono

30-35% de lípidos o grasas

12-15% de proteínas

Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales



5^a CLAVE IMPORTANTE QUE DEBES CONOCER

El ejercicio es fundamental para mantener la musculatura del tronco tonificada y la columna vertebral en forma. Es necesario ejercitar todo el cuerpo.

Una mala forma física aumenta el riesgo de que el dolor se haga crónico y una serie de ejercicios bien planificados nos va ayudar a cambiar ese proceso.

Vamos a realizar ejercicios suaves que relajan y tonifican la musculatura abdominal y lumbar.

Los ejercicios no deben sobrecargar la columna vertebral y no deben ser movimientos forzados.



La natación y los ejercicios en el agua nos reportan una gran cantidad de beneficios.

Clave Extra

3 ejercicios para fortalecer tu espalda en la piscina

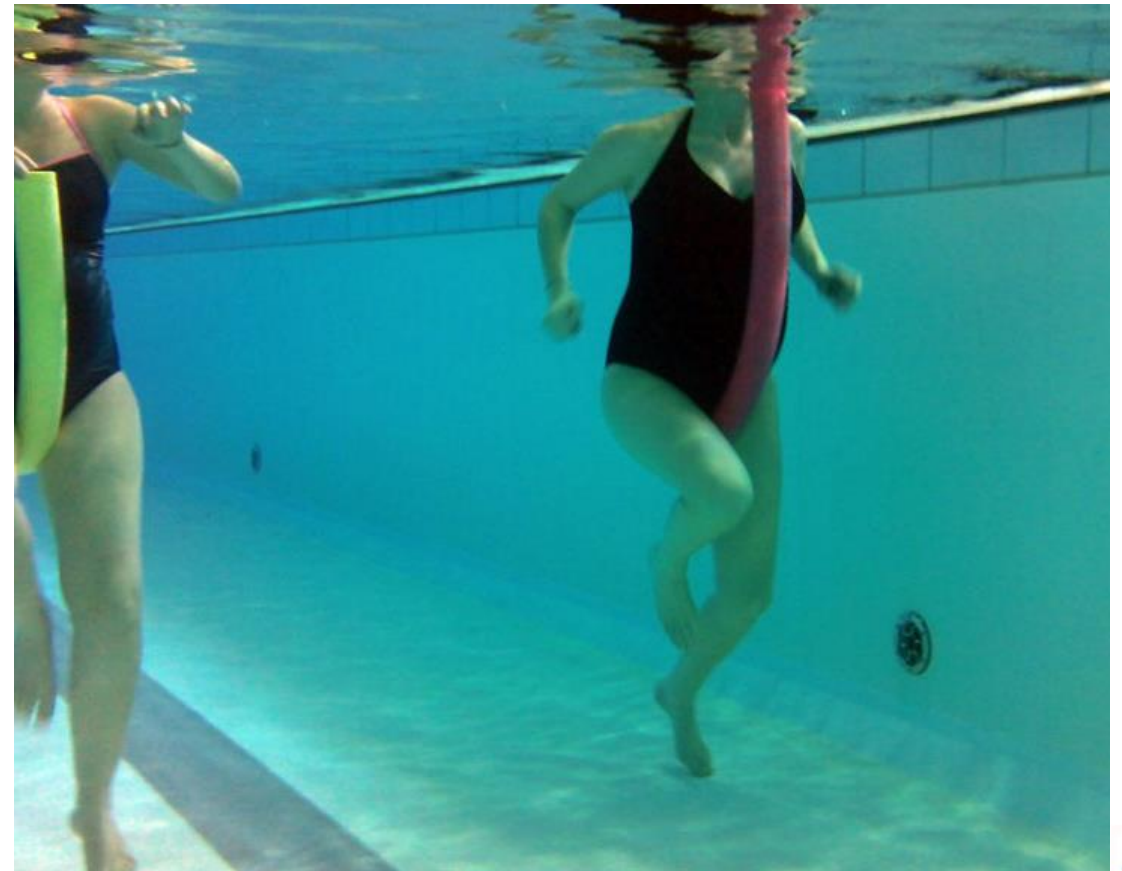
1 Caballito:

El usuario/a se colocará el churro entre las piernas y avanzará hacia adelante, moviendo el agua con los brazos al estilo de braza.

Las piernas se mueven pedaleando como en una bicicleta.

El abdomen debe mantenerse un poco apretado y la espalda recta.

El objetivo es tonificar brazos, piernas, la zona dorsal, paravertebral y abdominal.



2 Salida de espalda

Realizar la salida con completa extensión de tronco y brazos.

El objetivo es la readaptación acuática de la cifosis dorsal



3 Tabla de pies

Realizar la patada de crol con la pierna homolateral (del mismo lado) a la concavidad, sin sacar el pie fuera del agua, la otra pierna se deja quieta.

El objetivo es la readaptación acuática de la escoliosis lumbar.

Desde Entrenamiento y Salud esperamos que sea de tu agrado y que te sirvan de ayuda para empezar a tener unos hábitos posturales saludables y mejorar tu calidad de vida.

Hemos seleccionado 3 ejercicios sencillos que todos/as podemos realizar, se padezca o no la patología.

No pierdas más tiempo y lánzate al agua con estos ejercicios, puedes realizarlos como una sesión, como un calentamiento para tu entrenamiento de natación o después del mismo.

Recordamos que antes de realizar cualquier actividad física hay que consultar a un especialista, contarle nuestros retos y que nos diga si podemos realizarlo.

Somos todos muy distintos, y las dolencias y/o lesiones también lo son, aunque sea la misma.

Léenos en Entrenamientoysalud.net y síguenos en rrss.



Entrenamiento
y *Salud*

