

Los 11 mejores estiramientos para la espalda

Los estiramientos para la espalda nos pueden servir tanto para aliviar como para prevenir contracturas y dolores. Siempre deberemos adecuarlos a nuestras posibilidades y no forzar en exceso.

Ya sea por el exceso de trabajo, por estar frente al ordenador muchas horas o hasta por pasarse mirando el móvil **podemos sufrir dolores en las cervicales o en la columna.**

Si la contractura es habitual y no te puedes mover libremente, te recomendamos que realices estiramientos para la espalda. Son fáciles y muy efectivos.

Estiramientos para la espalda: para dolores y contracturas

La mayoría de la población adulta sufre dolores de espalda debido al estilo de vida que lleva.

Si no soportas estar de pie o sentado, y si curvas el cuerpo hacia adelante para evitar los "tirones", te aconsejamos que **cada día lleves a cabo una rutina de estiramientos:**

1. Estiramiento del tendón de la corva

- Acuéstate boca arriba y estira las piernas.
- Eleva la pierna derecha lo más que puedas y toma con las manos el muslo. Mantén 30 segundos esta posición.
- Haz lo mismo con la pierna izquierda.
- Este ejercicio sirve para estirar la parte baja de la espalda.

2. Rodillas al pecho



- También acostado boca arriba, flexiona las piernas y lleva las rodillas lo más cerca posible del pecho. Sostén con las manos y ejerce cierta presión.
- **Mantén unos 30 segundos**, haz giros de la cadera hacia un lado y el **otro** (como si fueses una mecedora) y estira las piernas.
- Puedes hacer el mismo ejercicio de a una pierna por vez, primero la

- derecha y después la izquierda, mínimo 30 segundos por lado.
- La pierna que no se flexiona queda doblada, con el talón bien apoyado en el piso para no perder el equilibrio (no hace falta mecerse).

3. Estiramiento del gato

Se llama así porque emula la postura de los felinos cuando se estiran o levantan de la siesta.

- Apoya las palmas, las rodillas y los empeines en el piso. Los brazos quedan bien extendidos.
- Encorva la columna hacia arriba y hacia abajo (en este último caso acompaña llevando la cabeza hacia atrás).
- Hazlo bien lento y repite 10 veces.

4. Estiramiento espinal

- Acostado boca arriba en la colchoneta o en la cama, estira el brazo derecho a la altura del hombro (debe quedar perpendicular al torso).
- Pasa la pierna derecha por encima de la izquierda para que la rodilla derecha toque el suelo. Puedes tomarla con la mano izquierda. Realiza un poco de presión con la mano.
- Mantén la postura por 20 segundos y cambia de lado.

5. Estiramiento lateral

Este ejercicio es similar al anterior.

- Acostado boca arriba pon las piernas juntas. Flexiona las rodillas y gira hacia el lado derecho.
- El torso debe quedar apoyado en el piso, **al igual que la cabeza y los brazos.**
- Mantén 30 segundos y haz lo mismo para el otro lado.

6. Estiramiento mahometano



Es uno de los más conocidos y, por ejemplo, se realiza al terminar una rutina de abdominales. También nos puede servir para estira bien la zona lumbar.

- Apoya las rodillas y los empeines en una colchoneta.
- Eleva los brazos y mueva las manos hacia adelante para que toquen el piso. La cara debe estar lo más cerca posible del suelo.
- Mantén unos segundos y reincorpórate.

7. Estiramiento de cadera

Es fundamental elongar toda la espalda desde la base. Para ello puedes apoyar desde las rodillas hasta los empeines en el suelo, dejando el torso bien recto.

- Lleva la rodilla derecha hacia adelante y apoya la planta del pie derecho.
- Pon las manos sobre la rodilla delantera y mueve el cuerpo hacia ellas.
- Mantén 20 segundos y repite con la otra pierna.

8. Elevación de pelvis

También es muy efectivo para los dolores lumbares.

- Tumbado boca arriba, apoya las plantas de los pies en el suelo y deja los brazos a los costados del torso.
- Eleva suavemente la pelvis, sin que los omoplatos se despeguen de la colchoneta. La idea es que formes un triángulo con el cuerpo.
- Mantén en esa posición 10 segundos, desciende y repite 5 veces.

9. Estiramiento total

Este ejercicio puede ser muy efectivo si no soportamos más el dolor de espalda o bien para después de la rutina en el gimnasio.

- Ponte de pie frente a una pared (o puede ser una mesa) y apoya ambas manos a la altura de las caderas.
- Baja despacio la espalda mientras llevas los pies para atrás.
- El objetivo es que la espalda quede lo más paralela al piso posible **y** que la cabeza "cuelgue" entre los hombros.
- Para ayudarte, puedes llevar hacia afuera los glúteos.

10. Estiramiento de piernas cruzadas

Este ejercicio es muy eficaz para los dolores de espalda.

- Siéntate con las piernas estiradas y el torso recto.
- Flexiona la pierna derecha y pásala por encima de la izquierda.
- Apoya el lateral del pie al costado del muslo y ejerce presión **con el** brazo izquierdo. La mano derecha queda apoyada en el suelo.
- Mantén la postura unos 30 segundos y cambia de lado.

11. Estiramiento de brazos



Ya que las contracturas a nivel espalda por el exceso de trabajo se sitúan en las cervicales podemos estirar bien brazos, omoplatos y hombros para relajar la zona.

- Por ejemplo, sentado en el borde de la cama, estira el brazo derecho por encima de la cabeza y gira el torso para el lado izquierdo.
- Toca la cama con la mano derecha unos instantes. Repite para el otro lado.
- De pie puedes estirar ambos brazos como si quisieses tocar el techo, girarlos para formar un círculo imaginario delante del pecho, etc.

Tomado de: <https://mejorconsalud.com/los-mejores-estiramientos-la-espalda>