

Objetivo: aumentar la elasticidad de la columna vertebral dorsal y corregir su estática defectuosa, reforzar los músculos extensores de los hombros y la musculatura escapular, estirar los músculos pectorales.

Ejecución: siempre que sea posible, realizar los ejercicios sobre una superficie dura.

Ejercicios: A. Boca arriba

Ejercicio 1 **Posición de partida** Estirado, rodillas dobladas, brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución Inspirando, llevar los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, luego volver a la posición inicial, llevando los brazos por los costados, y espirar.

Tras varias sesiones, realizar el ejercicio con un peso de 0,5–1 kg en cada mano.



Ejercicio 2 **Posición de partida** Estirado, rodillas dobladas, manos detrás de la nuca.

Ejecución Inspirando, apretar los codos contra el suelo, luego eliminar la presión, espirando.



Ejercicio 3 **Posición de partida** Estirado, rodillas dobladas, brazos estirados al costado a la altura de los hombros.

Ejecución Acercar las rodillas al pecho, luego llevarlas a un costado con el brazo en la máxima extensión posible y acercarlas de nuevo al pecho, luego realizar el movimiento hacia el otro lado.



B. De costado

Ejercicio 1 **Posición de partida** Sobre el costado derecho, rodillas dobladas, mano derecha detrás de la nuca, mano izquierda sobre la rodilla izquierda, hombros rectos.

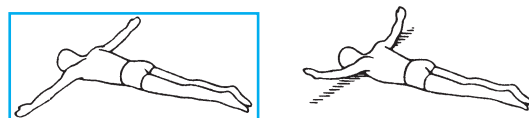
Ejecución Levantar verticalmente el brazo izquierdo, inspirando; rotar el tórax hacia el otro costado, hasta que la mano izquierda toque el suelo; luego volver a la posición inicial, espirando. Repetir el ejercicio sobre el costado izquierdo.



C. Boca abajo

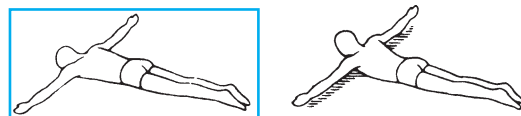
Ejercicio 1 **Posición de partida** Boca abajo, brazos extendidos lateralmente, a la altura de los hombros, frente en el suelo (si la espalda está incurvada o la lordosis lumbar es muy marcada, colocar un cojín bajo el abdomen).

Ejecución Levantar los brazos extendiéndolos (sin mover la cabeza).



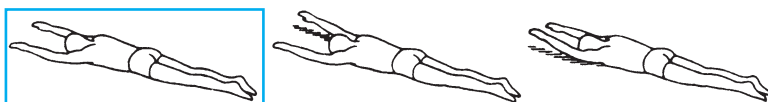
Ejercicio 2 **Posición de partida** Boca abajo, brazos extendidos lateralmente, a la altura de los hombros, frente en el suelo.

Ejecución Levantar la cabeza, los brazos y la parte superior del tórax.



Ejercicio 3 **Posición de partida** Boca abajo, brazos extendidos hacia delante, frente en el suelo.

Ejecución Levantar alternativamente los brazos, sin mover la cabeza.



Ejercicio 4 **Posición de partida** Boca abajo, brazos extendidos hacia delante, frente en el suelo.

Ejecución Levantar los brazos a la vez, sin mover la cabeza.



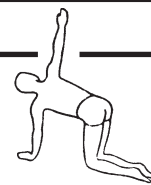
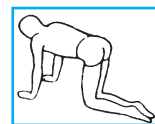
Ejercicio 5 **Posición de partida** Boca abajo, brazos estirados hacia delante.

Ejecución Levantar ligeramente los brazos, la cabeza y la parte superior del tórax.



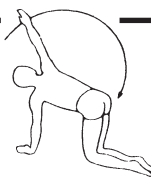
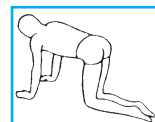
D. A gatas

Ejercicio 1 **Posición de partida** A gatas, espalda recta, muslos y brazos en posición vertical.



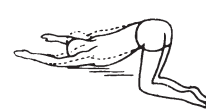
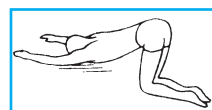
Ejecución Levantar lateralmente el brazo derecho extendido hasta la posición vertical, por encima de la cabeza, luego volver a la posición inicial. Repetir el ejercicio con el otro brazo.

Ejercicio 2 **Posición de partida** A gatas.



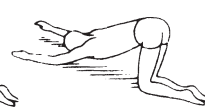
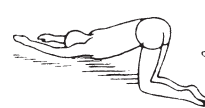
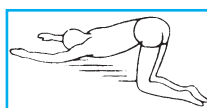
Ejecución Levantar el brazo extendido, describir un círculo de delante atrás (siguiendo la mano con la mirada), luego rotar en sentido inverso. Repetir el ejercicio con el otro brazo.

Ejercicio 3 **Posición de partida** Posición en trípode, muslos en posición vertical, brazos extendidos en prolongación del cuerpo.



Ejecución Balancear el tórax verticalmente entre los brazos (como para tocar el suelo con el pecho) varias veces, ponerse de rodillas unos segundos, luego volver a empezar.

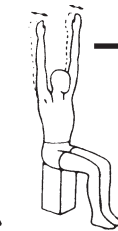
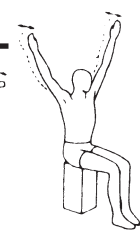
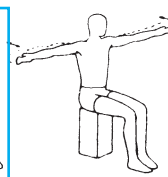
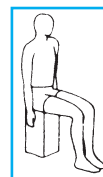
Ejercicio 4 **Posición de partida** Posición en trípode, muslos en posición vertical, brazos extendidos en prolongación del cuerpo.



Ejecución Levantar alternativamente los brazos sin mover el tórax.

E. Sentado en un taburete

Ejercicio 1 **Posición de partida** Sentado en un taburete, con las piernas verticales, pies juntos mirando hacia delante, espalda recta.



Ejecución Levantar lateralmente los brazos a la altura de los hombros, empujar enérgicamente hacia atrás los brazos extendidos tres veces consecutivas; repetir la maniobra con los brazos a 45° sobre la cabeza, luego en posición vertical.

Ejercicio 2 **Posición de partida** Sentado en un taburete, brazos elevados lateralmente a la altura de los hombros, codos flexionados de modo que se toquen los dedos de las manos.



Ejecución Rotar el tórax a un lado, empujando enérgicamente hacia atrás el codo, sin que las manos pierdan contacto entre sí.

Ejercicio 3 **Posición de partida** Sentado en un taburete, manos unidas detrás de la cabeza, pies a unos 50 cm de distancia.



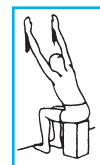
Ejecución Inclinar lateralmente el tórax, a la derecha y luego a la izquierda.

Ejercicio 4 **Posición de partida** Sentado en un taburete, cara a la pared, los pies contra la pared, brazos extendidos sobre la cabeza, en prolongación del cuerpo, manos apoyadas en la pared.



Ejecución Realizar pequeñas oscilaciones con el tórax (tratando de tocar la pared con el pecho).

Ejercicio 5 **Posición de partida** Sentado en un taburete, cara a la pared, brazos extendidos sobre la cabeza, manos apoyadas en la pared.



Ejecución Empujar el pecho hacia delante, luego, manteniendo siempre esta posición, separar alternativamente las manos de la pared.

Ejercicio 6 **Posición de partida** Sentado en un taburete, cara a la pared, brazos por encima de la cabeza, manos apoyadas en la pared.



Ejecución Empujar el pecho hacia delante, luego, manteniendo esta posición, separar a la vez los brazos de la pared manteniéndolos extendidos.

Nota Los ejercicios 4, 5 y 6 están dirigidos especialmente a las personas que no pueden ponerse de rodillas.