

5 ejercicios de movilidad.

En casa • Con o sin goma • Rango completo.

01

ROT. EXTERNA

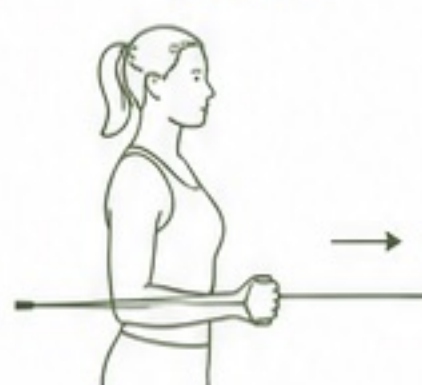
Rotación externa con goma

Manguito rotador, estabilidad glenohumeral.

Codo pegado al cuerpo, no lo dejes escapar hacia atrás.

2-3 × 10-15

DIARIO



02

ROT. INTERNA

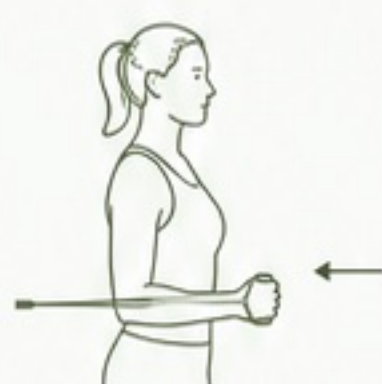
Rotación interna con goma

Subescapular, control de la cabeza humeral.

Movimiento lento, sin compensar con el tronco.

2-3 × 10-15

DIARIO



03

CIRCUNDUCCIÓN

Círculos de brazo (circunducción)

Moviliza la cápsula articular en todos los planos.

Empieza pequeño y ve ampliando el círculo poco a poco.

2-3 × 10-15

DIARIO



04

ESCAPULAR

Deslizamiento escapular en pared

Ritmo escapulohumeral, control de omóplatos.

Brazos y muñecas en contacto con la pared todo el recorrido.

2-3 × 10-15

DIARIO



05

FLEXIÓN

Elevación con palo o goma (flexión overhead)

Flexión completa, moviliza pectoral y dorsal ancho.

Sube hasta donde no compenses arqueando la zona lumbar.

2-3 × 10-15

DIARIO



5 ejercicios de movilidad.

En casa · Sin material · Rango completo.

01

FLEXIÓN

Zancada con flexión de cadera (90/90 a estocada)

Flexores de cadera, psoas, rango de flexión.

Cadera de atrás bien estirada, ombligo hacia dentro.

2-3 x 8-12

3-4 / SEM



02

EXTENSIÓN

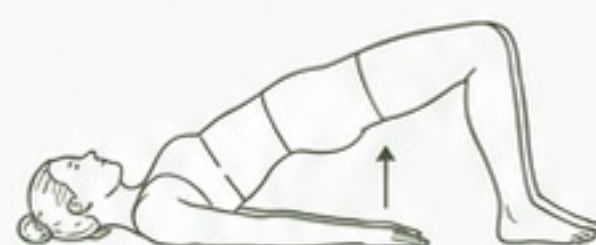
Puente de glúteo con extensión activa

Extensión de cadera, activación glútea.

Aprieta el glúteo arriba, evita arquear la lumbar.

2-3 x 8-12

3-4 / SEM



03

ROTACIÓN

Rotaciones de cadera en cuadrupedia (fire hydrant + círculo)

Rotación interna y externa, cápsula articular.

Movimiento lento, tronco estable, sin balanceo.

2-3 x 8-12

3-4 / SEM



04

ABDUCCIÓN

Elevación lateral de pierna (abducción)

Glúteo medio, estabilidad lateral de cadera.

Pierna en línea con el cuerpo, no la lleves hacia delante.

2-3 x 8-12

3-4 / SEM



05

90/90

Transición 90/90

Rango combinado de rotación interna y externa.

Pasa de un lado a otro sin ayudarte de las manos si puedes.

2-3 x 8-12

3-4 / SEM



5 ejercicios de movilidad.

En casa · Descalza · Clave para correr sin molestias.

01

DORSIFLEXIÓN

Rodilla a la pared (knee to wall)

Dorsiflexión de tobillo, clave para sentadilla y carrera.

Talón siempre pegado al suelo, rodilla toca la pared.

2-3 × 12-15

DIARIO



02

PLANTAR

Elevación de talones (flexión plantar cargada)

Gemelo y sóleo, propulsión al andar y correr.

Sube despacio, controla más la bajada que la subida.

2-3 × 12-15

DIARIO



03

INVERSIÓN

Círculos de tobillo en inversión/eversión

Moviliza ligamentos laterales, previene esguinces.

Siéntate, dibuja círculos completos sin mover la rodilla.

2-3 × 12-15

DIARIO



04

EVERSIÓN

Alfabeto con el pie

Rango combinado en los 4 planos del tobillo.

Dibuja las letras en el aire con la punta del pie.

2-3 × 12-15

DIARIO



05

PROPIOCEPCIÓN

Equilibrio a una pierna sobre superficie inestable

Propiocepción, estabilidad de tobillo en apoyo unipodal.

Mirada al frente, pequeños ajustes constantes con los dedos.

2-3 × 12-15

DIARIO



5 ejercicios de movilidad.

En casa · Sin material · Menos tensión, más libertad.

01

FLEXIÓN

Flexión cervical (mentón al pecho)

Moviliza la parte posterior del cuello, alivia tensión cervical alta.

Lleva el mentón al pecho sin encoger los hombros, siente el estiramiento atrás.

2-3 × 12-15

DIARIO



02

EXTENSIÓN

Extensión cervical (mirada al techo)

Abre la parte anterior del cuello, mejora la movilidad global.

Mirada al techo sin forzar, evita comprimir la zona lumbar.

2-3 × 12-15

DIARIO



03

INCLINACIÓN LATERAL

Inclinación lateral (oreja al hombro)

Moviliza los laterales del cuello, libera tensión en trapecios.

Lleva la oreja hacia el hombro contrario sin levantar el hombro.

2-3 × 12-15

DIARIO



04

ROTACIÓN

Rotación cervical (mirada al hombro)

Mejora la rotación y la movilidad de la columna cervical.

Gira la cabeza sin adelantar el mentón, controla el movimiento.

2-3 × 12-15

DIARIO



05

RETRACCIÓN CERVICAL

Retracción cervical (doble mentón)

Activa músculos profundos del cuello, mejora la postura.

Lleva la cabeza hacia atrás haciendo doble mentón, sin inclinar.

2-3 × 12-15

DIARIO



5 ejercicios de movilidad.

En casa · Sin material · Cuida tu espalda, muévete mejor.

01

FLEXIÓN

Gato-vaca (cat-cow)

Moviliza toda la columna lumbar, mejora la flexibilidad y la respiración.

Coordina el movimiento con la respiración, sin forzar rangos.

2-3 × 12-15

DIARIO



02

EXTENSIÓN

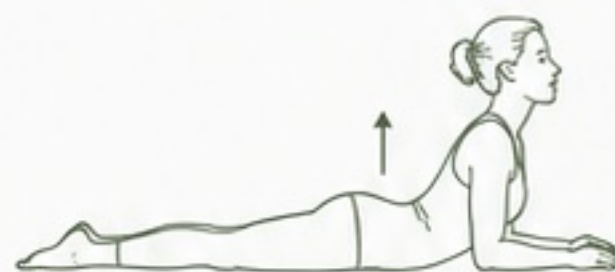
Extensión lumbar en prono (esfinge)

Abre la parte anterior de la cadera, descomprime la zona lumbar.

Apoya los antebrazos, activa glúteos suavemente y alarga el cuello.

2-3 × 12-15

DIARIO



03

ROTACIÓN

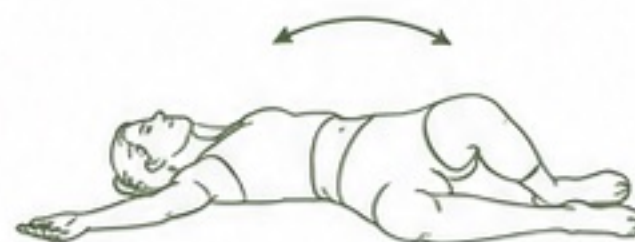
Rotaciones lumbares en decúbito (rodillas al lado)

Mejora la movilidad rotacional, alivia tensión en la zona baja.

Deja caer las rodillas a un lado sin levantar el hombro contrario.

2-3 × 12-15

DIARIO



04

INCLINACIÓN LATERAL

Inclinaciones laterales de pie

Moviliza los lados de la columna, libera tensión en los oblicuos.

Desliza la mano por el muslo, no te inclines hacia delante.

2-3 × 12-15

DIARIO



05

BÁSCULA PÉLVICA

Báscula pélvica en decúbito

Activa el control lumbopélvico, ideal para despertar la zona lumbar.

Movimiento pequeño, siente cómo se aplana y se arquea la zona baja.

2-3 × 12-15

DIARIO

