

# Cinco ejercicios para aliviar el dolor de espalda

Si sientes molestias en la zona lumbar o cervical, prueba a hacer estas rutinas en tu propia casa

El **dolor de espalda** es uno de los más comunes y uno de los más molestos también. Las malas posturas, pasar mucho tiempo sentado, el uso de calzado incómodo o inadecuado, tener un colchón en mal estado e incluso estar pasando por una mala situación emocional puede hacer que el espaldar comience a darnos guerra.

No hay por qué quedarse de brazos cruzados, ni limitarse a consumir analgésicos. Uno puede combatir este dolor si deja los malos hábitos anteriormente citados y adopta una sencilla rutina de entrenamiento que ayudará por dos vías distintas: por un lado, nos ayudará a liberar tensiones en la región lumbar; y por otro, reforzarán la musculatura en esta área para hacer que resista más los embates de la vida diaria.

## 1. La cobra



Se trata esta de una **posición prestada del yoga**, pero una de las más sencillas y que cualquiera puede ejecutar aunque sea un principiante en esta técnica.

Consiste en tumbarse boca abajo, poner los empeines del pie pegados al suelo con las puntas de los dedos estiradas, y con las palmas de las manos, apoyarse para levantar la mitad superior del cuerpo. Toma aire a medida que te elevas y esfuérzate por que de la cintura para abajo tu cuerpo esté pegado al suelo.

Aguanta así unos 30 segundos, respirando con normalidad. Después, déjate bajar de nuevo al suelo mientras vas exhalando el aire. Repite este ejercicio 10 veces.

## 2. Bisagra de cadera



Este simple ejercicio consiste en flexionar el torso hacia adelante mientras estás de pie. Se realiza siguiendo los siguientes pasos:

Ponte de pie. Separa los pies hasta ponerlos a la altura de los hombros y lleva tus manos a la cadera. Ahora, lleva un poco los hombros hacia atrás, de modo que tenses ligeramente los músculos de la espalda.

Flexiona la mitad superior del cuerpo hacia adelante hasta que el torso quede en paralelo con el suelo, teniendo siempre los hombros alineados con la cadera. Luego, vuelve a levantarlo despacio.

Repite este movimiento de 10 a 15 veces, pero no hagas muchas series de repeticiones si estás empezando. Ya irás aumentando el número de series a medida que tu espalda coja fuerza.

### 3. El Superman



Podría ser uno de los pasos de Rodolfo Chikilicuatre, pero no. Es un ejercicio que se realiza tumbado boca abajo en el suelo, y consiste en imitar a Superman cuando estaba volando. Más o menos.

Túmbate boca abajo y alza tanto las piernas como los brazos, estirando todas las extremidades. Tu cuerpo debería quedar cóncavo, curvado. Mantén la postura entre 20 y 30 segundos, y luego baja los brazos y las piernas despacito hacia el suelo. Puedes repetir este ejercicio tres veces.

### 4. Deslizamientos contra la pared



Solo hay que apoyar la espalda contra la pared estando de pie. Separa los pies de modo que queden a la altura de los hombros. Ahora, ve bajando hacia abajo flexionando las rodillas, hasta que estas formen un ángulo de 90 grados, en cuclillas. Aguanta así 5

segundos. Ya puedes volver a subir. Puedes volver a repetir el ejercicio cinco veces en total.

## 5. Dominadas



Este ejercicio es un poco más duro que los anteriores, y necesitarás una barra horizontal para poder hacerlo. Las dominadas consisten en sostenerse de la barra con los brazos abiertos un poco más separados que los hombros, e impulsarse de modo que nuestra cabeza pase por encima de la barra. Aguanta un poco así, y después baja de nuevo pero sin dejarte caer de golpe. Repite el ejercicio.