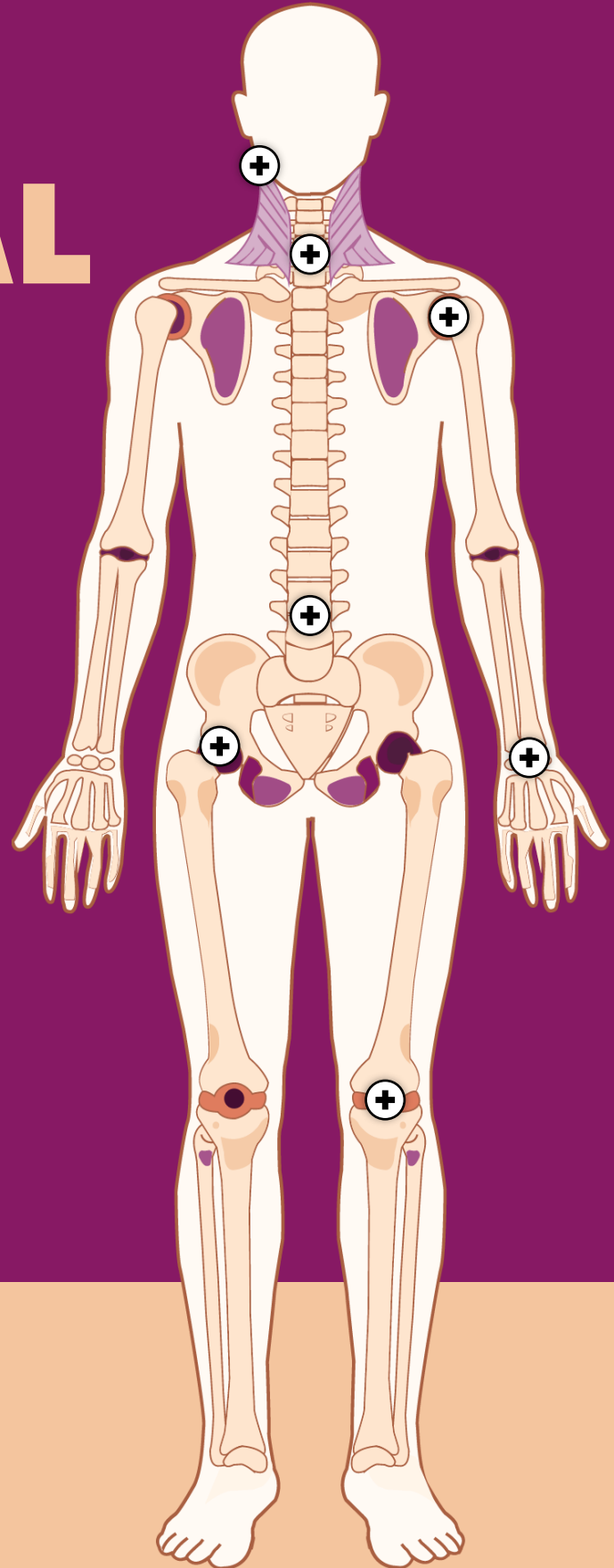


MAPA CORPORAL

Conecta con tu cuerpo y descubre qué zonas acumulan más tensión. Al prestar atención y detectar estos puntos, das el primer paso para mejorar tu fuerza, flexibilidad y equilibrio.

Comienza por escuchar a tu cuerpo: ¿dónde notas presión, tensión o rigidez?

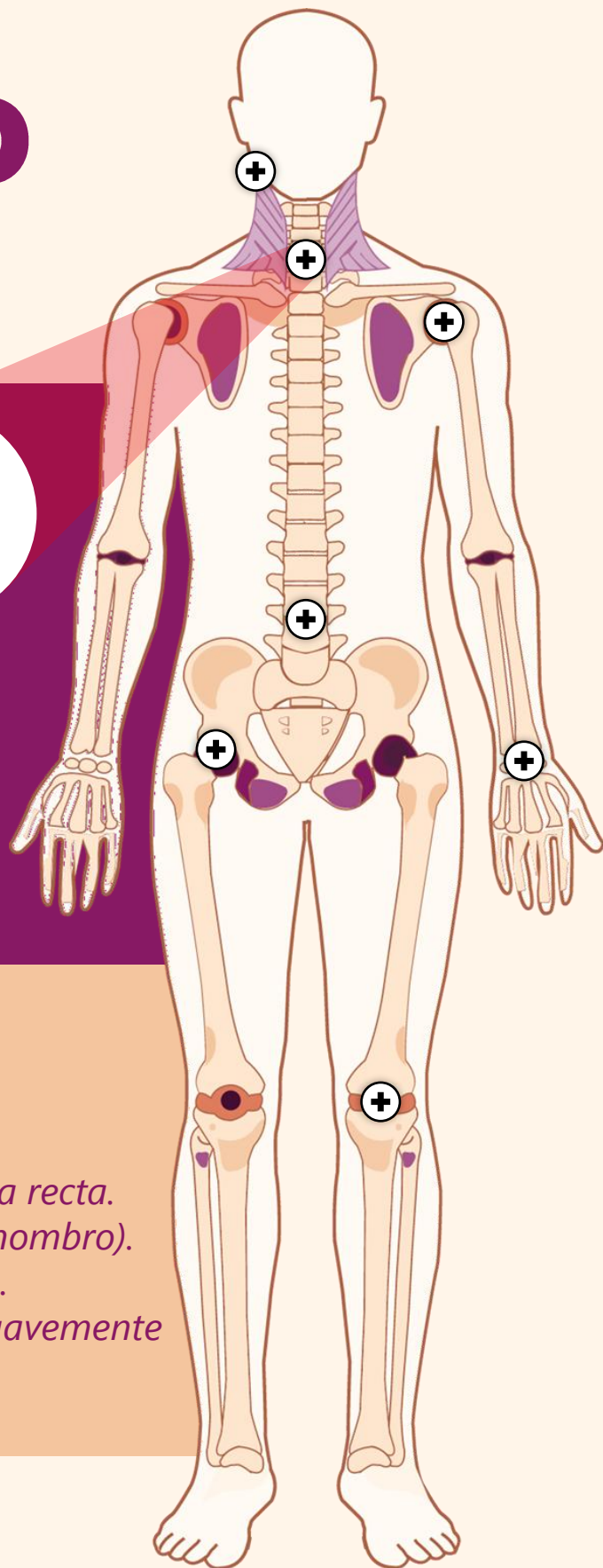
Haz clic en las distintas partes del cuerpo y descubre una variedad de ejercicios específicos de relajación, activación muscular y fortalecimiento.



PARTES DEL CUERPO

CUELLO

Mantener los brazos en alto durante mucho tiempo, o pasar mucho rato sentado o de pie, puede sobrecargar los músculos del cuello. Pequeños movimientos compensatorios ayudan a aliviar la tensión.



Ejercicios:

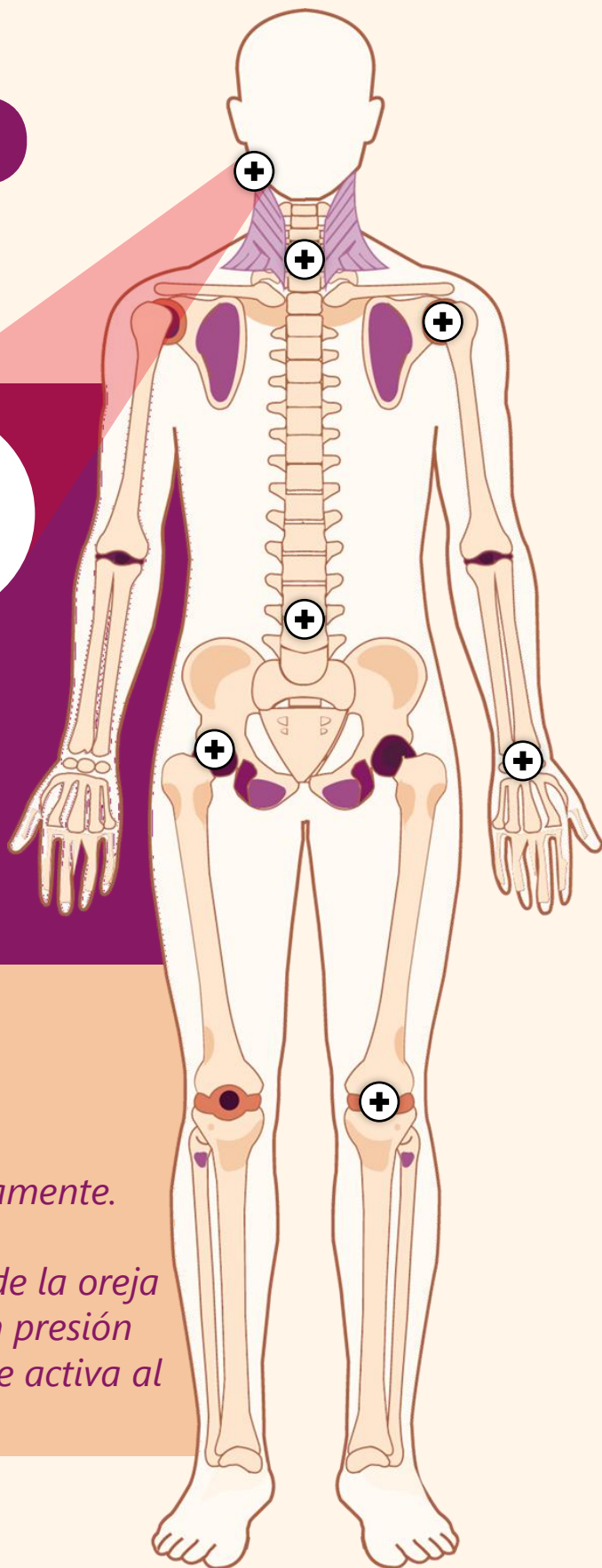
Inclinaciones laterales: sentado, espalda recta. Inclina la cabeza hacia un lado (oreja al hombro). Mantén 10-15 segundos y cambia de lado.

Mirar arriba y abajo: lleva la barbilla suavemente al pecho. Luego mira al techo sin forzar. Repite 5-8 veces.

PARTES DEL CUERPO

MANDÍBULA

En momentos de mucha concentración o tensión, los músculos de la mandíbula pueden tensarse de forma inconsciente. Es una respuesta natural, pero puede afectar al cuello.



Ejercicios:

Apertura controlada: abrir la boca lentamente. Cerrar despacio. Realiza 8 repeticiones.

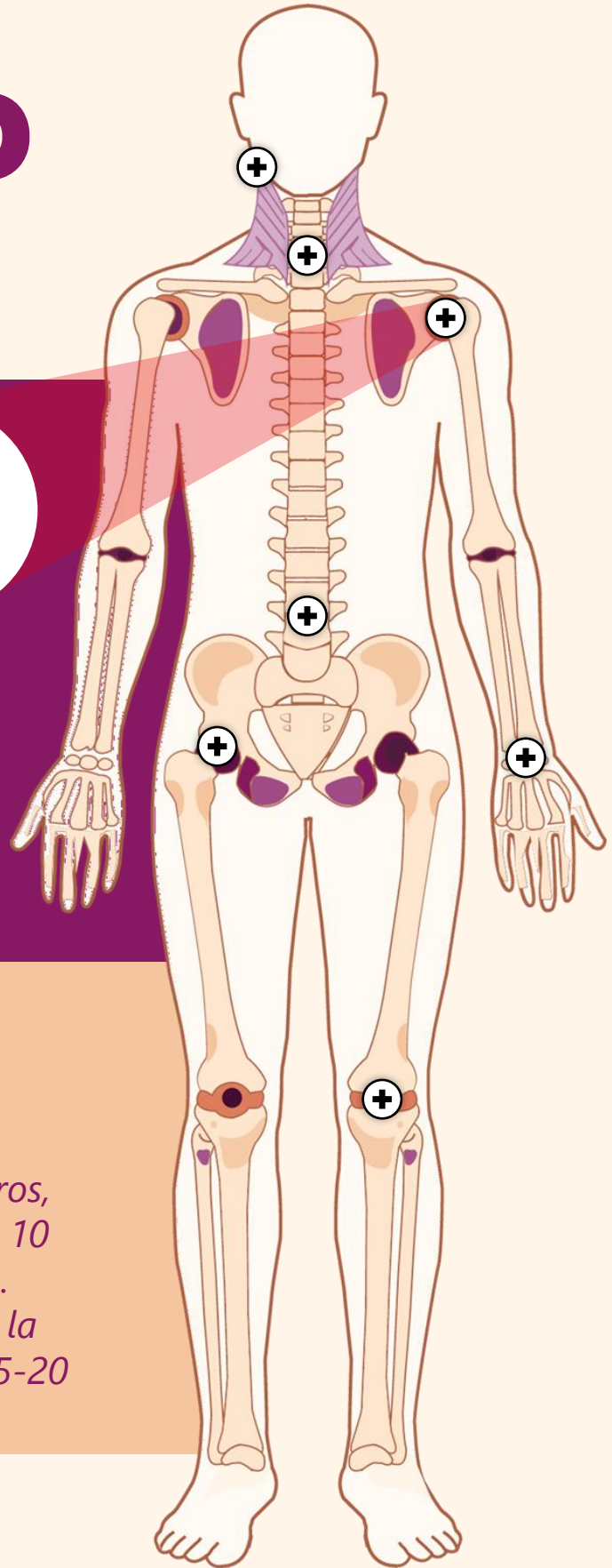
Masaje: colocar 2-3 dedos justo delante de la oreja y hacer movimientos circulares lentos con presión media hacia abajo, en la zona dura que se activa al apretar los dientes. 30-60 segundos.

PARTES DEL CUERPO

HOMBROS

Los movimientos repetitivos o unilaterales, o las actividades con los brazos, pueden ejercer una tensión adicional en los músculos de los hombros.

Realizar ejercicios compensatorios de forma regular ayuda a aliviar la tensión y a mantener los hombros sanos.



Ejercicios:

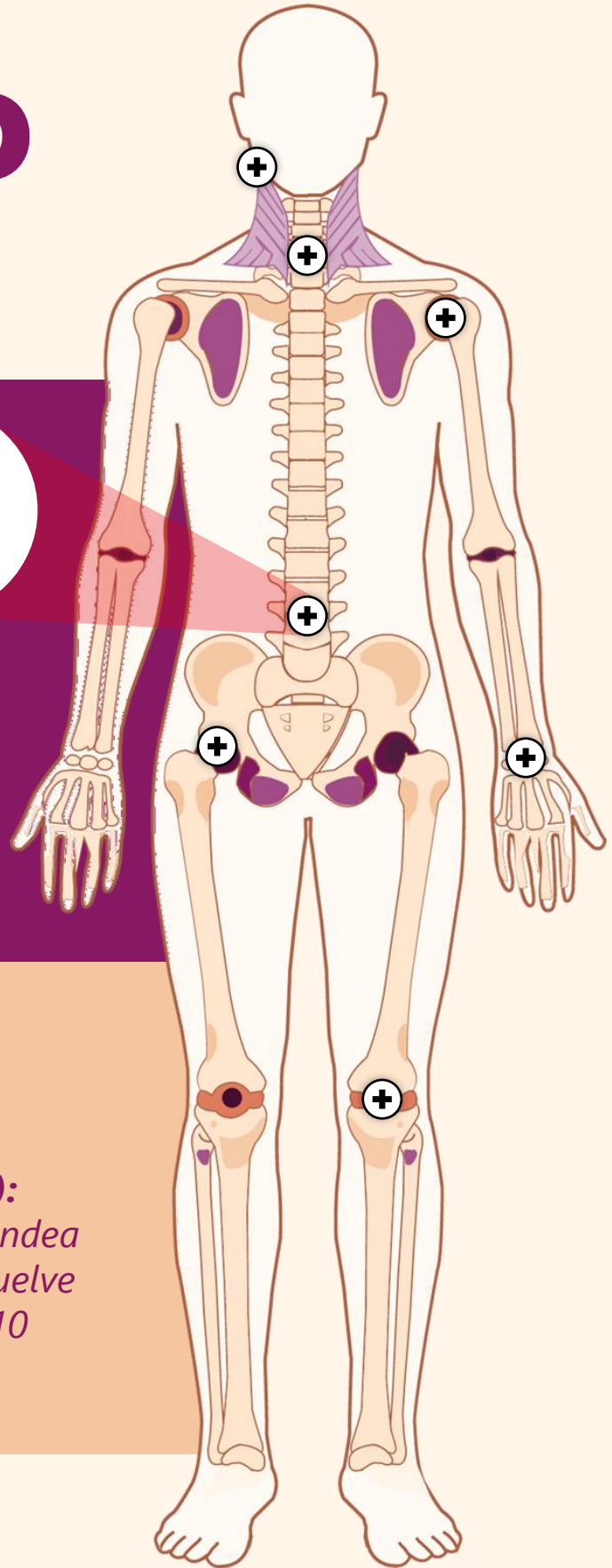
Rotaciones de hombros: sube los hombros, muévelos hacia atrás, y vuévelos a bajar. 10 repeticiones y repetir en sentido contrario.

Abrir pecho: coloca tus manos detrás de la espalda. Estira los brazos y abre pecho. 15-20 segundos.

PARTES DEL CUERPO

ESPALDA / COLUMNA

Estar mucho tiempo sentado, de pie o realizar trabajos físicos (levantar peso y girar) puede castigar la zona lumbar y la columna.



Ejercicio:

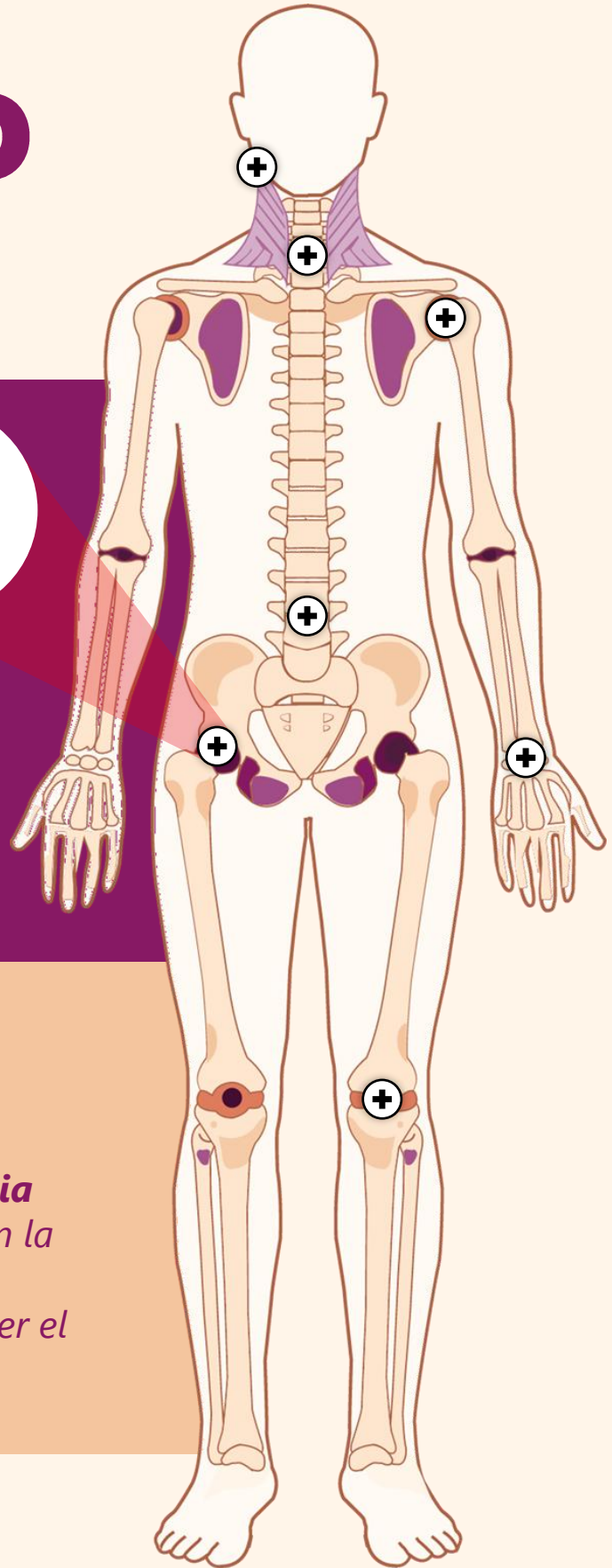
Movilización de la columna (sentad@):

Coloca tus manos sobre las rodillas. Redondea la espalda (mirada hacia el ombligo), y vuelve a estirar la espalda (mirada al frente). 8-10 repeticiones.

PARTES DEL CUERPO

CADERAS

El sedentarismo prolongado o el trabajo físico intenso ponen un esfuerzo extra en las caderas.



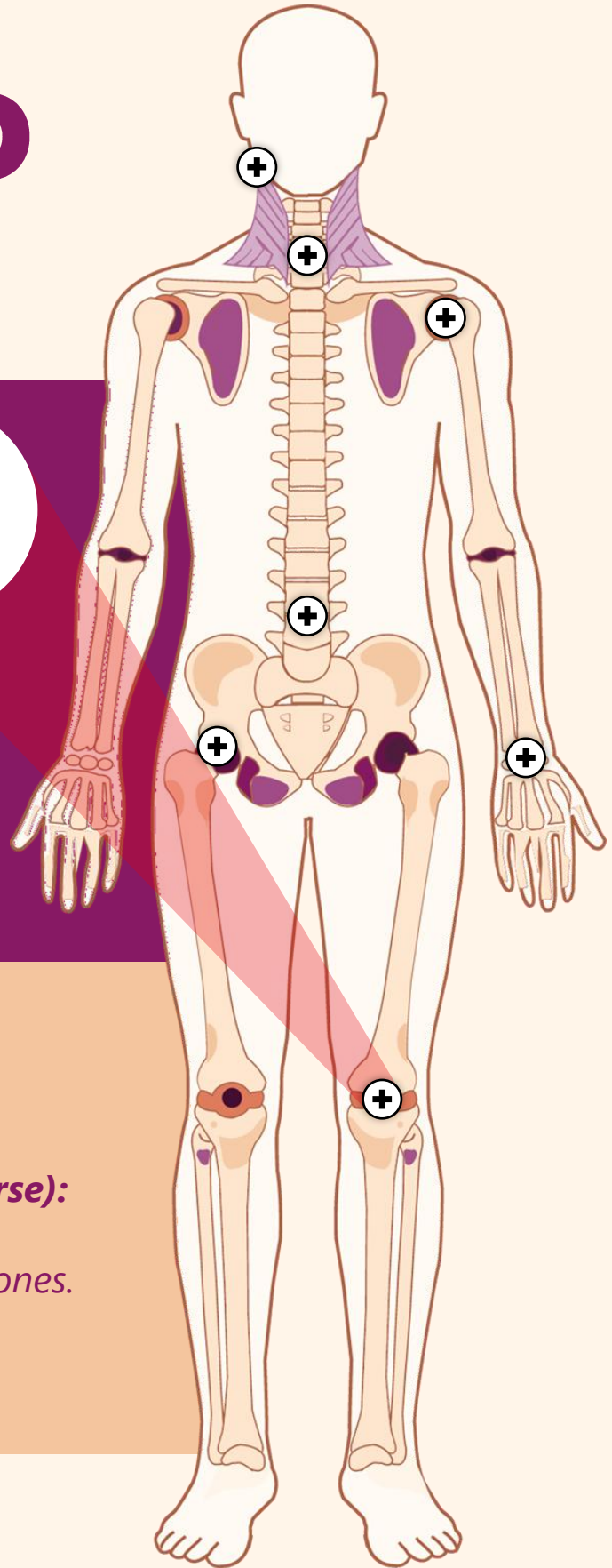
Ejercicio:

Círculos de pierna (hacia dentro y hacia fuera): de pie, apoya en una pierna y, con la otra pierna ligeramente inclinada, realiza círculos pequeños. Es importante mantener el tronco recto. 6-8 círculos hacia fuera, 6-8 círculos hacia dentro y cambia de pierna.

PARTES DEL CUERPO

RODILLAS

Actividades como estar de pie, caminar o girar pueden estresar las rodillas. Un movimiento equilibrado y ejercicios específicos ayudan a mantener la estabilidad de la articulación.



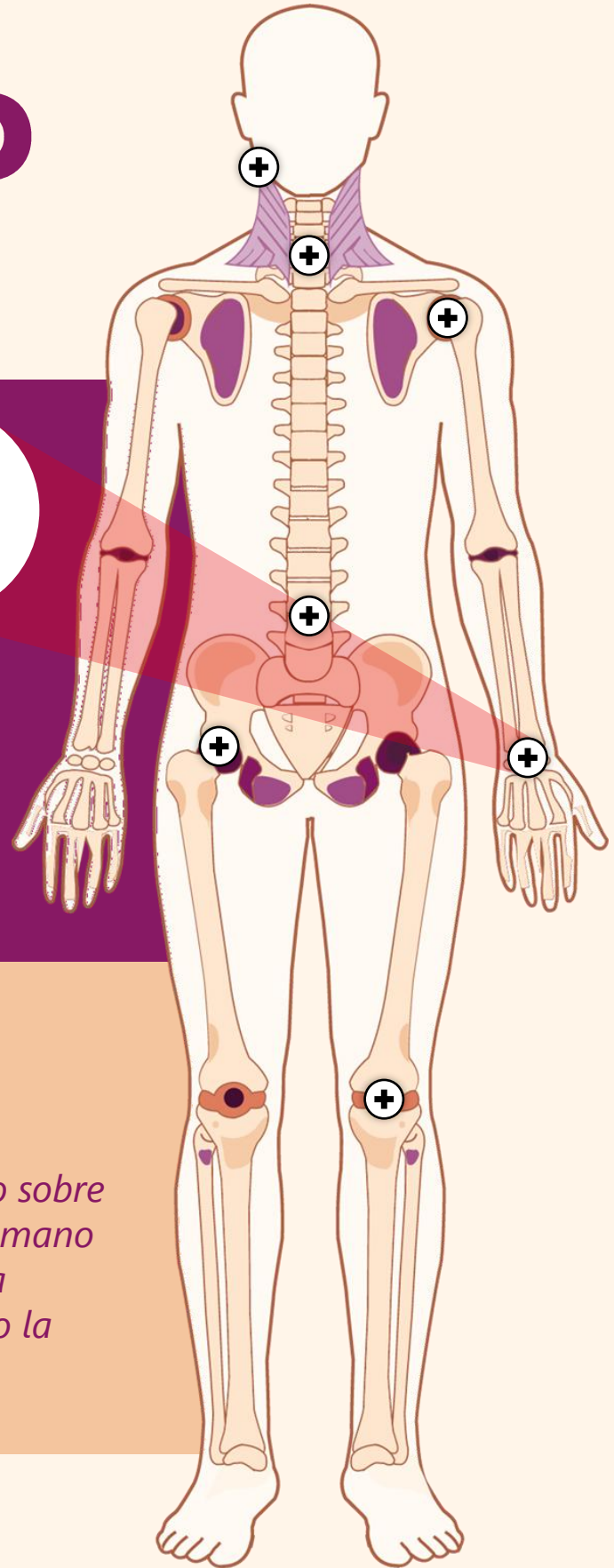
Ejercicio:

Sentadilla en silla (levantarse y sentarse):
levántate despacio. Vuelve a sentarte controlando el movimiento. 6-10 repeticiones.

PARTES DEL CUERPO

MUÑECAS

Los movimientos repetitivos o las tareas de motricidad fina pueden sobrecargar las manos y antebrazos.



Ejercicio:

Flexión y extensión: Apoya el antebrazo sobre una mesa, con la palma hacia abajo y la mano fuera del borde. Baja la mano doblando la muñeca para la flexión y súbela doblando la muñeca para la extensión, sin mover el antebrazo. 10 segundos cada posición.