



GUÍA
Salud Deportiva

Guía Salud Deportiva

ÍNDICE DE CONTENIDOS

<i>0. Introducción y Metodología</i>	3
<i>1. Bloque Común: Movilidad Total y Activación del Core</i>	4
<i>2. Bloque de Fuerza Adaptada (Tren Superior e Inferior)</i>	5
<i>3. Selección de 7 Ejercicios Clave del Taller</i>	6

1. Introducción y Metodología

Esta guía es el resultado de un taller deportivo de 5 sesiones diseñado para demostrar que la actividad física es una herramienta terapéutica adaptable y poderosa. El valor de este documento reside en que ha sido testado por tres perfiles de usuarias con necesidades muy distintas, pero con un objetivo común: recuperar la confianza en su propio cuerpo.

Perfil de usuarias:

Para que el lector pueda identificarse con los ejercicios propuestos, presentamos los perfiles reales que han dado forma a este programa:

Perfil de Sensibilidad Central (Referencia: Unidad del Dolor):

Representado por una mujer valiente que convive con **fibromialgia y una afectación discal en la L4-L5**. Su reto principal era superar el miedo al movimiento y la rigidez. En ella, el trabajo se centró en demostrar que el ejercicio, lejos de aumentar el dolor, actúa como un analgésico natural si se dosifica correctamente.

Perfil de Reestabilización Lumbar (Referencia: Unidad del Dolor):

Representado por una usuaria derivada por **dolor lumbar persistente** y con el objetivo paralelo de **pérdida de peso**. En su caso, el foco estuvo en fortalecer "la faja natural" del cuerpo para proteger su espalda, permitiéndole aumentar su gasto calórico de forma segura y sin impacto.

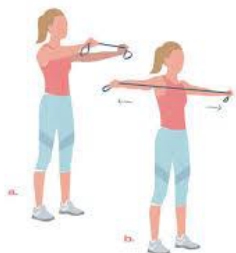
Perfil de Optimización Postural (Referencia: Actividad Dirigida):

Representado por una mujer activa que ya realiza **entrenamiento de fuerza en gimnasio**. Su objetivo no era empezar de cero, sino "pulir" su técnica y transferir esa fuerza a su vida cotidiana. Buscaba herramientas para **mejorar su postura al andar y al estar sentada**, integrando la conciencia corporal en su rutina diaria.

1. Bloque Común: Movilidad Total y Activación del Core

Este bloque se realizó de forma idéntica para las tres usuarias, buscando "engrasar" las articulaciones y despertar la musculatura profunda del abdomen antes de la fuerza.

A. Movilidad Articular Completa (Con y sin banda)



Tren Superior:

Circunducciones de hombros y movilidad cervical suave. Uso de la banda elástica por encima de la cabeza para aperturas que mejoren la postura.



Tren Inferior:

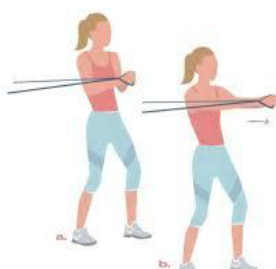
Movilidad de cadera (círculos y aperturas) y tobillos para asegurar una base estable al caminar.



Columna:

Movimientos de flexo-extensión (Gato-Camello) y rotaciones suaves sentadas para liberar la tensión acumulada.

B. El Core como Centro de Estabilidad



Activación:

Respiración diafragmática conectando con el transversal abdominal.

Ejercicio clave:

"Press Pallof" con banda elástica para evitar la rotación del tronco y proteger la zona lumbar.

2. Bloque de Fuerza Adaptada (Tren Superior e Inferior)

Utilizamos bandas elásticas para resistencia progresiva y pelotas de pilates para feedback y estabilidad.

Perfil 1: Sensibilización y Fibromialgia/ L4-L5 (Unidad del Dolor)



Enfoque: Fuerza sin impacto para reducir la fatiga.

Tren Inferior:

Sentadilla con pelota en la espalda (apoyada en la pared) para guiar el movimiento y dar seguridad a la columna.



Tren Superior:

Remo con banda sentado en esterilla, buscando una intensidad moderada que no genere brotes de dolor.

Perfil 2: Estabilidad Lumbar y Pérdida de Peso (Unidad del Dolor)

Enfoque: Fortalecimiento protector y gasto calórico.



Tren Inferior:

Zancadas (Lunges) asistidas con banda para mantener el equilibrio, protegiendo la zona lumbar mediante la activación del glúteo.



Puente de glúteo con los pies sobre la pelota (o apretándola entre las rodillas) para maximizar la estabilidad de la pelvis.

Perfil 3: Mejora Postural y Rendimiento (Usuaría Activa)



Enfoque: Transferencia a la vida diaria (caminar y estar sentada).

Tren Inferior:

Sentadilla libre con banda sobre las rodillas para corregir el patrón de marcha y fortalecer los abductores.



Tren Superior:

Aperturas en "T" y "Y" con banda para fortalecer los erectores de la columna y evitar el encorvamiento al estar sentada.

3. Selección de 7 Ejercicios Clave del Taller



1

Sentadilla con banda (Tren inferior):

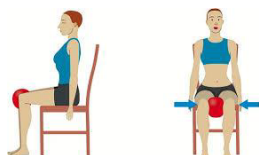
Fortalecimiento de piernas y glúteos.



2

Zancadas controladas (Tren inferior):

Mejora de la estabilidad y equilibrio al andar.



3

Aducción con pelota (Tren inferior):

Apretar la pelota entre las rodillas para activar el suelo pélvico.



4

Remo con banda (Tren Superior):

Fortalecimiento de la espalda y apertura de hombros.



5

Extensión de brazos con banda (Tren superior):

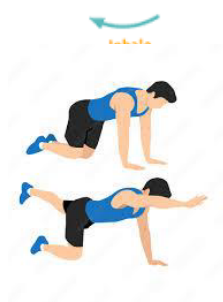
Trabajo de tríceps y estabilizadores del hombro.



6

Deadbug con pelota (Core):

Tumbada boca arriba, sujetar la pelota entre rodilla y mano contraria para fortalecer el abdomen sin riesgo lumbar.



7

Bird-Dog en esterilla (Core/Movilidad):

Extensión alterna de brazo y pierna para trabajar la coordinación y la salud de la columna.