

# Enderezando El Mundo

“Enderezando El Mundo” es un programa de salud para la columna vertebral desarrollado para hacer sentirte lo mejor posible.

Reglas básicas:

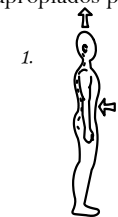
1. Ten una actitud positiva.
2. Estírate. Ponte derecho con la confianza del “Ganador Interno” (las orejas, hombros, caderas, rodillas y tobillos alineados).
3. Respira tranquilo, profundamente y despacio desde el estomago.
4. Muévete despacio, evitando movimientos bruscos.

**IMPORTANTE:** Habla con tu profesional de la salud antes de empezar el programa para asegurarte de que los ejercicios son apropiados para tus necesidades.

\*\*\*

## A. Calentamiento: Las Estrellas

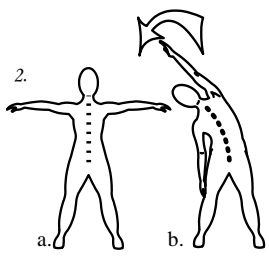
-Estírate. Ponte derecho en la postura “Ganador Interno”. Las orejas, hombros, caderas y tobillos deben estar alineados.  
-Empuja el ombligo hacia dentro, hacia la espalda.



GANADOR INTERNO

-Sin dejar esa postura, pon tus brazos hacia los costados en una línea horizontal a la misma altura que los hombros. Separa tus pies hasta formar una estrella. (2a).

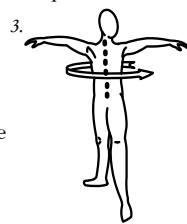
-Mirando hacia delante, pon un brazo en el aire con el otro pegado a tu cuerpo. Respira mientras estiras un lado de tu cuerpo, flexionándolo hacia el otro lado, a medida que vas levantando el brazo hasta llegar hasta arriba. Vete bajando el otro brazo a lo largo de tu pierna. Relájate al final del estiramiento, expirando, e inspirando una vez mas. Repite dos veces en cada lado. Recuerda, siempre sin forzar.



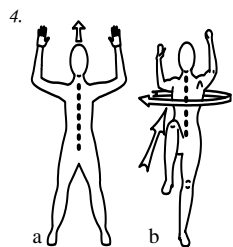
LA ESTRELLA DOBLADA

-Empezando con la estrella inicial, con el estomago hacia dentro, suavemente gira tu cabeza para mirar a tu mano. Rota toda tu columna a medida que tu mano desaparece detrás de ti. Expira cuando te relajas y vuelve a inspirar.

-Repite dos veces en cada lado. Disfruta el estiramiento sin prisas.



LA ESTRELLA GIRADA

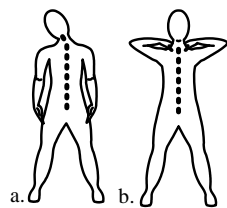


LA ESTRELLA CRUZADA

-(4a) Desde la estrella inicial, pon tus brazos en la posición “alto, no dispare”. (4b) Acerca tu codo izquierdo hacia tu rodilla derecha, alternando lados cada vez. Mantente erguido en todo momento, sin flexionar tu columna, repitiendo el movimiento durante 15 segundos. Respira libremente y disfruta.  
-Personas con problemas de equilibrio tienen que tener especial cuidado durante este ejercicio.

# Diversión En Forma

## 5. B. Grupo de Posturas: Amigos Voladores

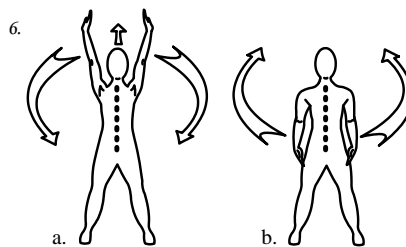


ABRIDORES DE TRAPECIO

-Respira profunda y calmadamente relajando el estomago. (5a) Relaja tu cabeza hacia delante y déjala rodar de un lado para otro.

-(5b) Usando las yemas de los dedos, masajea tu cuello, debajo de tu cabeza, masajeando todos los músculos de tu cuello.

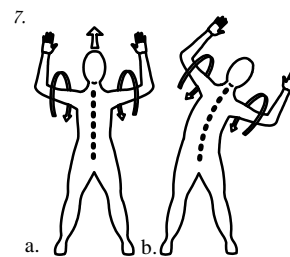
-Relaja tus hombros y haz movimientos circulares hacia atrás y hacia delante. Disfruta durante 15 segundos.



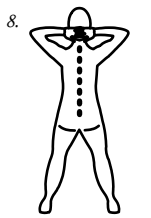
EL ÁGUILA

-Empezando con el “Ganador Interno”, mueve tus brazos hacia los costados notando como tus omoplatos se juntan. (6a) Inspira a medida que los brazos se juntan por encima de tu cabeza. Vuelve a bajar tus brazos, expirando. (6b) Realiza el ejercicio 3 veces.

-(7a) Desde la posición “alto, no dispare”, haz círculos con tus manos hacia atrás, juntando tus omoplatos. (7b) Flexiona tu columna hacia los lados. Disfruta del ejercicio durante 10 segundos.



EL COLIBRÍ



LA MARIPOSA

-Coloca tus manos detrás de tu cabeza y empuja tus codos suavemente hacia atrás. Despacio y suavemente, presiona tu cabeza hacia atrás en contra de la resistencia que tus manos ofrecen. Cuenta hasta dos, y relaja. Respira tranquilamente. Realiza el ejercicio 3 veces. Masajea la parte posterior de tu cuello y cabeza relajando tu estomago, respirando despacio y tranquilamente después de este ejercicio.

# Todos Los Dias Para Todos

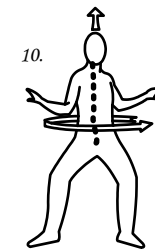
## C. Equilibrio Y Listo Para Terminar



LA CUERDA FLOJA

-Empezando en “Ganador Interno”, da un paso hacia delante como si estuvieras en la cuerda floja. Asegúrate de que tu rodilla esta al nivel de tu tobillo y dedos del pie. Permite que el talón del pie de atrás se eleve. Intenta mantenerte en equilibrio en esta postura durante 20 segundos. Repite con el otro lado.

-Empezando con “Ganador Interno” con los pies más separados que los hombros, rota tu tronco de lado a lado, sin forzar. Deja que los brazos se mueven libremente de lado a lado a medida que cambias el peso de tu cuerpo de pierna a pierna. Respira tranquila y profundamente. Disfruta del ejercicio durante 15 segundos.



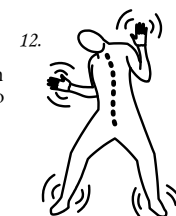
ECHANDO AGUA



EXTENDIENDO LA ESPADA

-Empezando con la estrella, rota tu pie hacia fuera, poniendo todo tu peso en esa pierna. Nota el estiramiento de la ingle en ese lado. Coloca tu codo sobre tu rodilla y asegúrate de que la rodilla no sobrepasa el pie. Extiende el brazo opuesto, estirando el torso y costillas, siempre sin forzar. Gente mayor debe poner la mano en la rodilla, en lugar del codo. Estira durante 10 segundos y cambia de lado.

-Deja que tus extremidades se muevan libremente durante 15 segundos. ¡Esto es pura diversión y se acaba la acción!



SACUDE Y SUELTA

**\*\*\*Si experimentas dolor intenso o recurrente en cualquier momento, para y coméntaselo a tu doctor. Puede ser que necesites modificar tus ejercicios.**



OCTOBER 16  
**WORLD SPINE DAY**