

Este ejercicio nos ayudará a trabajar la movilidad tanto de los hombros como de las escápulas, cervicales, parte alta del tórax y parte alta de la zona dorsal. Como veremos en otras entregas, además de ser un buen ejercicio por si solo es ideal para combinar con otros ejercicios. Puesto que la movilidad de los hombros y de la parte alta del tórax está implicada en multitud de movimientos tanto de la espalda como de la extremidad superior, este ejercicio nos será útil en el tratamiento y prevención de muchas lesiones.

Llevaremos la mano izquierda por detrás de la cintura apuntando hacia arriba, y la mano derecha por detrás de la cabeza apuntando hacia abajo. El objetivo es que las manos lleguen a tocarse en el centro de la espalda (zona dorsal) de esta manera trabajamos la rotación interna del hombro izquierdo y la rotación externa del brazo derecho. Una vez que las manos llegan a tocarse se mantiene la posición y se realizan cuatro respiraciones profundas. Deshacemos la posición y la repetimos pero alternando la posición de los brazos.

Es importante no sentir dolor durante el ejercicio en ninguna articulación pero sobre todo en el codo. Si somos muy rígidos las primeras repeticiones nos costarán mucho esfuerzo pero debemos notar como las siguientes van costando menos.

Las personas que no lleguen a tocarse las manos pueden utilizar una toalla para realizar el ejercicio sin hacerse daño. Deslizan la toalla por la espalda y caminan por ella con las manos intentando juntarlas el máximo que puedan. Una vez lleguen a este punto pueden tirar de un extremo de la toalla para forzar más el brazo contrario. Pasados unos segundos relajan dicho extremo y tiran del otro para trabajar así los dos brazos en la misma proporción.

