

## EXTENSIÓN TORÁCICA

# MOVILIDAD TORÁCICA

Si la zona lumbar debe proporcionar estabilidad por ser nuestra zona de carga y transmisión de fuerzas, la parte torácica está diseñada para ser móvil. Tiene que ser capaz de flexo/extendirse y ser capaz de rotar. Nuestros hábitos motrices (ordenador, móvil, sentados, posturas asmáticas) fomentan posiciones rígidas y cifóticas.

¿Sabías que una región torácica móvil incrementa la movilidad de hombros?

## ROTACIÓN TORÁCICA

## MOVIMIENTOS DE EXTENSIÓN TORÁCICA

Las vértebras dorsales tienen la capacidad de extenderse. Esta capacidad tiende a verse limitada debido al sedentarismo y nuestros hábitos de vida cotidianos. Conseguir una buena movilidad en la extensión beneficiará a nuestra capacidad respiratoria y movilidad de hombros entre otros.

1. Ext. Torácica sobre Rueda camión/foam roller/ fitball. (fija caderas) 2 x 8 reps. respirando lento.
2. Stick Extensions 2 x 8 reps. Respirando lento.
3. Spinal Waves frente a pared. 2 x 8 reps (propiocepción).
4. Boca abajo bloqueo caderas separo hombros del suelo. 2 x 8 reps. Mete tu mentón.
5. Cobra (hunde hombros) - Perros (pecho hacia el suelo) 2 x 4 reps.

## MOVIMIENTOS DE ROTACIÓN TORÁCICA

Trabajar como una unidad no significa ser un bloque, sino ser capaces de conectar nuestra cintura escapular con la pélvica de manera adecuada. Debemos conseguir mover la parte superior de la espalda sin necesidad de arrastrar la inferior.

1. ½ arrodillado, bloqueo caderas, lateralizo hombros. 2 x 8 reps/lado/pierna. Un hombro mira hacia adelante el otro hacia atrás, caderas hacia adelante.
2. Cuadrupedia, mano a nuca. Codo apunta a techo y vuelve. Respira. 2 x 8 reps/lado.
3. Tumbado lateral. Pierna superior a 90° apoyado sobre foam roller, la otra estirada. Brazo superior busca pared posterior girando tronco. 2 x 8 reps. /lado. Respira.
4. Desde de pie. Bloqueo caderas. Rotaciones con elástico. 2 x 4 reps/lado. Fuerzo rango articular.