

Pausas de movilidad para tu día

Ocho micro-rutinas de 2 a 3 minutos para sumar movimiento entre tus actividades, sin cambiarse de ropa ni usar equipos.

Son pausas de ejercicio general. Si tienes dolor agudo, hinchazón o bloqueo, no las hagas y consulta a un profesional.

Al levantarte (2 min)

Antes de apoyar el pie con fuerza, haz 5 deslizamientos de talón por pierna y 30 s de extensión con toalla.

Ejercicios: Deslizamiento de talón, Extensión con toalla bajo el talón.

Después de estar sentado mucho tiempo (3 min)

Cada 45-60 minutos: 10 estiradas sentado por pierna, ponte de pie y haz 10 elevaciones de talones.

Ejercicios: Estirar y doblar sentado, Elevación de talones.

Antes de subir o bajar escaleras (2 min)

Aprieta el cuádriceps 5 veces por 5 segundos y haz 5 repeticiones de sentarse y pararse.

Ejercicios: Contracción de cuádriceps, Sentarse y pararse de una silla.

En la oficina o en casa (3 min)

Estira la pierna sentado, luego estiramiento suave de isquiotibiales apoyando el talón en una silla.

Ejercicios: Estirar y doblar sentado, Estiramiento suave de isquiotibiales.

En un viaje largo (2 min)

Cada hora: caminar unos pasos, 10 estiradas sentado y círculos de tobillo.

Ejercicios: Estirar y doblar sentado, Elevación de talones.

Después de caminar (3 min)

Estiramientos suaves, 30 segundos cada uno por pierna.

Ejercicios: Estiramiento de gemelo en la pared, Estiramiento suave de isquiotibiales.

Antes de dormir (3 min)

Movilidad lenta con respiración tranquila.

Ejercicios: Deslizamiento de talón, Extensión con toalla bajo el talón.

Cuando sientes rigidez (2 min)

Movimiento suave dentro del rango cómodo, sin forzar.

Ejercicios: Estirar y doblar sentado, Contracción de cuádriceps.

Cómo encajarlas

- Pon una alarma suave cada 60 minutos mientras estés sentado.
- Une una pausa a un hábito que ya tienes (café, llamada, ducha).
- Marca cada pausa que hagas en tu semana.

Pausa	L	M	X	J	V	S	D
Al levantarte							
Después de estar sentado mucho tiempo							
Antes de subir o bajar escaleras							
En la oficina o en casa							
En un viaje largo							
Después de caminar							
Antes de dormir							
Cuando sientes rigidez							

Programa educativo de ejercicio general. No diagnostica, no trata ni cura lesiones o enfermedades y no reemplaza la consulta con un médico o un fisioterapeuta. Si tienes dolor intenso, hinchazón, bloqueo, inestabilidad o una lesión reciente, consulta antes de empezar. Los resultados varían de una persona a otra.