

01/

¿QUÉ TAN MÓVIL ERES?

**5 MOVIMIENTOS
PARA DESCUBRIR
LO QUE TU CUERPO
REALMENTE
PUEDE HACER.**

UN PEQUEÑO
EXPERIMENTO
DE MOVIMIENTO



¿CONOCES TU CUERPO?

Vas a realizar cinco movimientos sencillos para explorar tu movilidad y comprobar si tus expectativas coinciden con la realidad. No es una evaluación médica.

- 1 Primero piensa cómo crees que te saldrá.
- 2 Haz el movimiento siguiendo las instrucciones.
- 3 Después marca lo que descubriste.
- 4 Al final reflexiona sobre los resultados.



Si algún movimiento te provoca dolor, mareo o molestias importantes, detente. No necesitas forzar nada para completar esta guía.

Si tienes una lesión reciente, has pasado por una cirugía o tienes alguna condición médica, ten en cuenta las recomendaciones de tu especialista.

01

¿PUEDES LLEVAR LA RODILLA HACIA LA PARED?

1. Colócate frente a una pared con un pie adelantado.
2. Intenta tocar la pared con la rodilla sin levantar el talón.
3. Si puedes hacerlo, aleja un poco el pie y repite.
4. Haz lo mismo con la otra pierna y compara.



ANTES PENSABA...

¿Cómo crees que te saldrá?

- ☐ Fácil
- ☐ Con dificultad
- ☐ No estoy seguro

DESPUÉS DESCUBRÍ...

- ☐ Lo hice fácilmente
- ☐ Me costó
- ☐ No pude hacerlo
- ☐ Noté diferencias entre ambos tobillos

¿PARA QUÉ SIRVE?

La movilidad del tobillo es importante para caminar, subir y bajar escaleras, mantener el equilibrio y realizar muchas actividades cotidianas.

02

¿QUE TAN CERCA PUEDES LLEVAR LA RODILLA AL PECHO?

ANTES PENSABA...

¿Cómo crees que te saldrá?

- ☐ Fácil
- ☐ Con dificultad
- ☐ No estoy seguro

1. Ponte de pie o acuéstate boca arriba.
2. Acerca una rodilla al pecho con ayuda de las manos, sin forzar.
3. Repite con la otra pierna y compara.

Si lo haces de pie, puedes apoyarte para mantener el equilibrio.

DESPUÉS DESCUBRÍ...

- ☐ Lo hice fácilmente
- ☐ Me costó
- ☐ No pude hacerlo
- ☐ Noté diferencias entre ambas piernas

¿PARA QUÉ SIRVE?

La movilidad de la cadera participa en movimientos cotidianos como subir escaleras, sentarte o ponerte un pantalón.

03

**¿PUEDES CRUZAR LA
PIERNA SIN DIFICULTAD?****ANTES PENSABA...**

¿Cómo crees que te saldrá?

☐

Fácil

☐

Con dificultad

☐

No estoy seguro

DESPUÉS DESCUBRÍ...☐

Lo hice fácilmente

☐

Me costó

☐

No pude hacerlo

☐Noté diferencias entre
ambas piernas

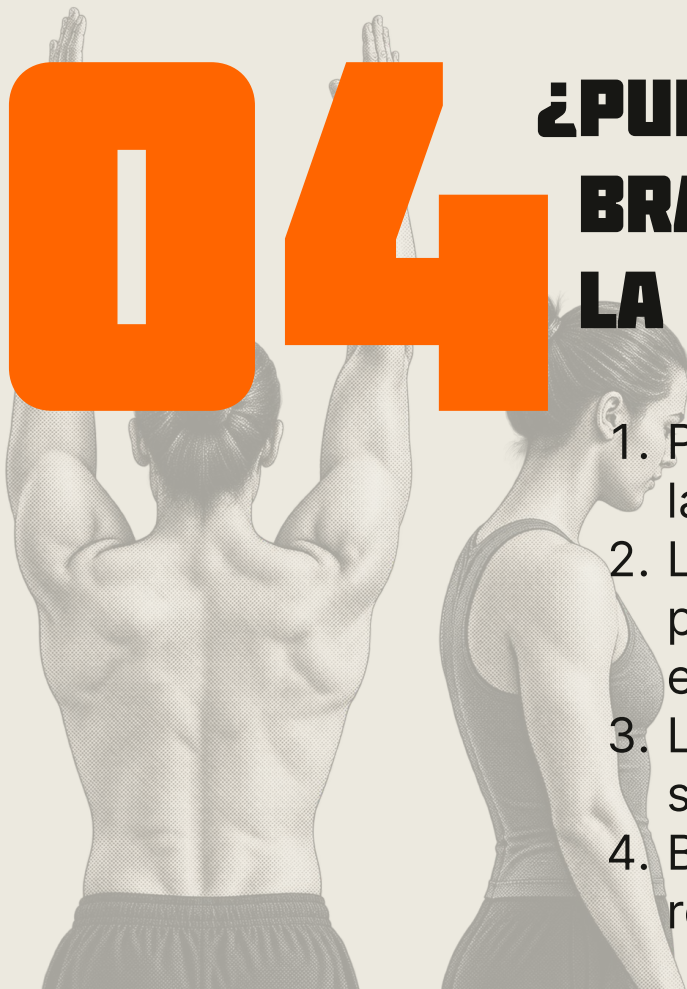
1. Siéntate en una silla firme.
2. Coloca el tobillo sobre el muslo contrario, formando un "4".
3. Repite con la otra pierna y compara.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Este movimiento combina varias acciones de la cadera. Lo usamos al ponernos calcetines o zapatos, cruzar las piernas o buscar una posición cómoda al sentarnos.

04

¿PUEDES LEVANTAR LOS BRAZOS SIN ARQUEAR LA ESPALDA?

- 
1. Ponte de pie, con los brazos a los lados.
 2. Levanta lentamente ambos brazos por delante, con los codos extendidos.
 3. Llévalos por encima de la cabeza sin arquear demasiado la espalda.
 4. Baja los brazos y observa cómo te resultó.

ANTES PENSABA...

¿Cómo crees que te saldrá?

- ☐ Fácil
- ☐ Con dificultad
- ☐ No estoy seguro

DESPUÉS DESCUBRÍ...

- ☐ Lo hice fácilmente
- ☐ Me costó
- ☐ No pude hacerlo
- ☐ Noté diferencias entre ambos brazos

¿PARA QUÉ SIRVE?

Utilizamos este movimiento para alcanzar objetos en estantes altos o levantar los brazos por encima de la cabeza. En él trabajan conjuntamente los hombros, los omóplatos y el torso.

05

¿PUEDES GIRAR EL CUERPO IGUAL HACIA AMBOS LADOS?

1. Siéntate en una silla firme, con ambos pies apoyados en el suelo.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Gira lentamente el torso hacia la derecha, sin mover la pelvis.
4. Vuelve al centro, gira hacia la izquierda y compara.

ANTES PENSABA...

¿Cómo crees que te saldrá?

- ☐ Fácil
- ☐ Con dificultad
- ☐ No estoy seguro

DESPUÉS DESCUBRÍ...

- ☐ Lo hice fácilmente
- ☐ Me costó
- ☐ No pude hacerlo
- ☐ Noté diferencias entre ambos lados

¿PARA QUÉ SIRVE?

Giramos el torso para mirar hacia atrás, alcanzar objetos a nuestro lado o cambiar de posición mientras estamos sentados.

Este movimiento involucra distintas regiones de la columna vertebral, especialmente la zona torácica.

¿CONOCES TU CUERPO UN POCO MEJOR?

Cinco movimientos. Cinco pequeñas oportunidades para descubrir algo sobre tu cuerpo.

¿Fue todo tan fácil como imaginabas?

¿Algún movimiento te sorprendió?

AHORA PIENSA...

- ¿Qué movimiento te resultó más fácil de lo esperado?
- ¿Cuál te costó más de lo que imaginabas?
- ¿Notaste diferencias entre un lado y otro?
- ¿Descubriste algo que nunca habías observado?

¿Y AHORA QUÉ?

No necesitas sacar una calificación ni compararte con nadie. Lo importante es que ahora sabes un poco más sobre cómo te mueves. Puedes repetir estos cinco experimentos dentro de unas semanas y observar si algo ha cambiado.

**VAMOS DEL CUERPO HACIA LA POSTURA,
NO DE LA POSTURA HACIA EL CUERPO.**

