

Estiramiento de la cadena muscular posterior

Los músculos de la cadena posterior de la parte superior del cuerpo ayudan a tirar y extender los brazos y el tronco. Cada uno de ellos funciona de forma independiente, pero también funcionan sinérgicamente como una cadena cinética.

La cadena posterior juega un papel fundamental en el apoyo que requieren las actividades diarias. Desafortunadamente, el sedentarismo «apaga» los músculos de la cadena posterior. Esto a menudo conduce a desequilibrios musculares, debilidad y flexores de la cadera tensos, que pueden causar estragos en la zona lumbar.

¿Las buenas noticias? **Ejercitar regularmente a la cadena posterior durante un entrenamiento de cuerpo completo o de la parte inferior del cuerpo puede ayudar a contrarrestar estos desequilibrios y disminuir el riesgo de lesiones en la parte inferior de la espalda.**