

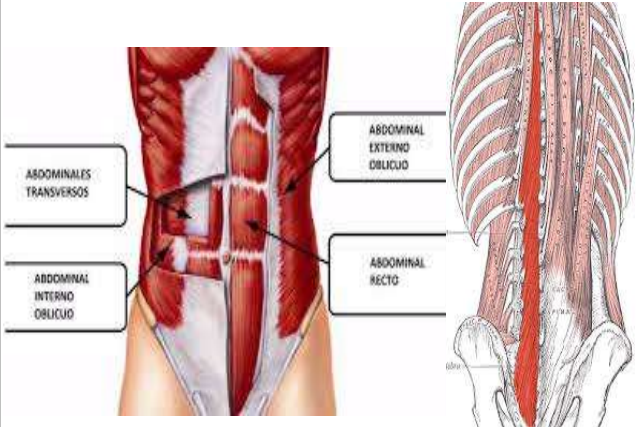
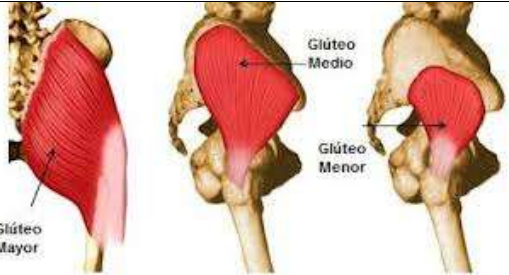
SA I: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

Equilibrio muscular: fuerza y flexibilidad para prevenir lesiones

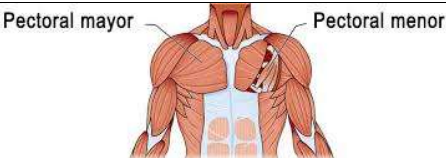
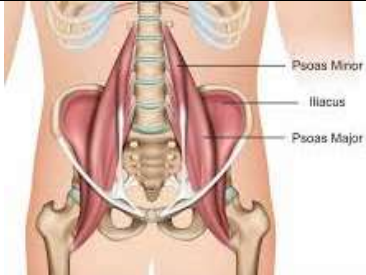
1. ¿Por qué aparecen las lesiones o los dolores posturales?

La causa más común es el **desequilibrio muscular**: algunos músculos se **acortan** (se tensan demasiado) y otros se **debilitan** (pierden fuerza y estabilidad). Esto provoca malas posturas, dolores de espalda o cuello, y mayor riesgo de lesión. El objetivo es equilibrar el cuerpo: fortalecer lo que está débil y estirar lo que está acortado.

2. Músculos debilitados (fortalecer)

Zona corporal	Músculos débiles	Síntomas o problemas	Ejemplo visual
Abdomen y core	Abdominal transverso	Pérdida de estabilidad del core, dolor lumbar.	
	Oblicuos	Falta de control del tronco, hiperextensión lumbar.	
	Multífidos (Lumbares profundos)	Lumbalgias, mala estabilización pélvica.	
Glúteos	Glúteo medio y mayor	Dolor lumbar, desalineación de rodillas	
Espalda alta	Romboides, trapecios medios	Hombros caídos, cifosis dorsal, dolor de cuello	
Tobillos	Peroneos, tibial anterior	Torceduras, inestabilidad	

3. Músculos acortados (flexibilizar)

<i>Zona corporal</i>	<i>Músculos acortados</i>	<i>Problemas posturales</i>	<i>Ejemplo visual</i>
<i>Pecho</i>	<i>Pectorales</i>	<i>Hombros adelantados, cuello tenso</i>	 Pectoral mayor Pectoral menor
<i>Cadera</i>	<i>Psoas, iliaco</i>	<i>Dolor lumbar, pelvis inclinada</i>	 Psoas Minor Iliacus Psoas Major
<i>Piernas posteriores</i>	<i>Isquiotibiales</i>	<i>Rigidez lumbar, falta de movilidad</i>	 Biceps femoral Semitendinoso Semimembranoso
<i>Gemelos</i>	<i>Gastrocnemios, sóleo</i>	<i>Sobrecarga de rodillas o talones</i>	 Gastrocnemio Sóleo Tendón de Aquiles

4. Conclusión

Un cuerpo fuerte y flexible es un cuerpo sano. Fortalecer evita desalineaciones y protege las articulaciones. Estirar libera tensiones y mejora la postura. Practicar ambos circuitos 2 veces por semana mejora la salud, la postura y previene el **80%** de los dolores musculares comunes.