

A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a light-colored rug. They are in a bright room with large windows in the background, through which sunlight is streaming. Several potted plants are visible on either side of the person, adding to a calm and natural atmosphere. The overall tone is peaceful and serene.

# **Guía de Movimientos de Libertad**

# **Libertad Sin Dolor**

Un protocolo completo de movilidad articular para lubricar, fortalecer y liberar tu cuerpo — sin forzar, sin dolor agudo, con resultados reales.

# Antes de Comenzar

Estas reglas esenciales garantizan que cada sesión sea segura, efectiva y sostenible en el tiempo.



## Sin Dolor Agudo

El dolor suave es normal. El dolor agudo es señal de parar de inmediato.



## Respiración Profunda

Mantén una respiración consciente y profunda durante cada movimiento.



## Ropa Cómoda

Usa ropa holgada y sin calzado para máxima libertad de movimiento.



## Mejor Momento

Mañana antes de levantarse o tarde. Nunca después de comer.



La consistencia es lo que importa. El progreso no es lineal — habrá días mejores y peores, y eso es completamente normal.

# Protocolo 1: Rodillas — 12 Minutos

Las rodillas cargan el **80% del peso corporal**. Estos movimientos lubrican la articulación y fortalecen el cuádriceps para descargar presión acumulada.

## 80%

### Peso Corporal

Carga que soportan las rodillas en cada paso

## 12

### Minutos

Duración total del protocolo de rodillas

## 4

### Ejercicios

Movimientos específicos para lubricar y fortalecer



# Ejercicios de Rodilla

1

## Rotaciones de Rodilla — 3 min

Sentado, pie apoyado en el suelo. Lleva la rodilla hacia adentro 10 veces, hacia afuera 10 veces.

ACTIVA EL LÍQUIDO SINOVIAL

2

## Extensión Suave — 3 min

Sentado en silla, extiende la pierna hasta horizontal, mantén 5 segundos, baja lentamente.

FORTALECE CUÁDRICEPS SIN IMPACTO

3

## Flexión y Bombeo — 3 min

Acostado boca arriba, lleva rodilla al pecho suavemente. Alterna piernas con respiración.

DRENA LA INFLAMACIÓN

4

## Presión Plantar — 3 min

Sentado, presiona el pie contra el suelo durante 10 segundos. Relaja. Repite 10 veces.

ACTIVA MUSCULATURA ESTABILIZADORA



# Protocolo 2: Caderas — 10 Minutos

Las caderas son el **centro de gravedad del cuerpo**. La rigidez en esta zona causa una reacción en cadena: sobrecarga en rodillas y tensión en la columna vertebral.

Liberar las caderas es liberar el cuerpo entero.

## → **Círculos de Cadera — 3 min**

Lubrica la articulación coxofemoral y reduce rigidez acumulada.

## → **Apertura de Cadera — 4 min**

Activa el glúteo medio y estabiliza la articulación.

## → **Puente Suave — 3 min**

Fortalece glúteos y reduce presión en caderas.

 **10 min**

Duración total del protocolo

 **3 Ejercicios**

Movimientos progresivos de cadera

 **Glúteo Medio**

Músculo clave a activar

# Detalle: Ejercicios de Cadera



## Círculos de Cadera

De pie con manos en la cintura. Dibuja círculos amplios con las caderas, **10 en cada dirección**. Movimiento lento y controlado.



## Apertura de Cadera (Almeja)

Acostado de lado, con rodilla doblada a 90°. Sube y baja la rodilla como una almeja. **15 repeticiones por lado**.



## Puente Suave

Acostado boca arriba, rodillas dobladas. Sube las caderas hasta formar línea recta. **Mantén 5 segundos**. Baja lentamente.

# Protocolo 3: Manos y Muñecas — 8 Minutos

Las manos tienen **27 articulaciones cada una**. El estrés, el frío y la inactividad las endurecen progresivamente. Este protocolo restaura la movilidad y la circulación.



## Apertura y Cierre — 2 min

Abre los dedos al máximo, mantén 5 segundos, cierra el puño suavemente. Repite 10 veces. Mejora la circulación y movilidad de dedos.



## Rotaciones de Muñeca — 3 min

Con los codos pegados al cuerpo, gira las muñecas en círculos amplios. 10 en cada dirección. Lubrica las articulaciones carpales.



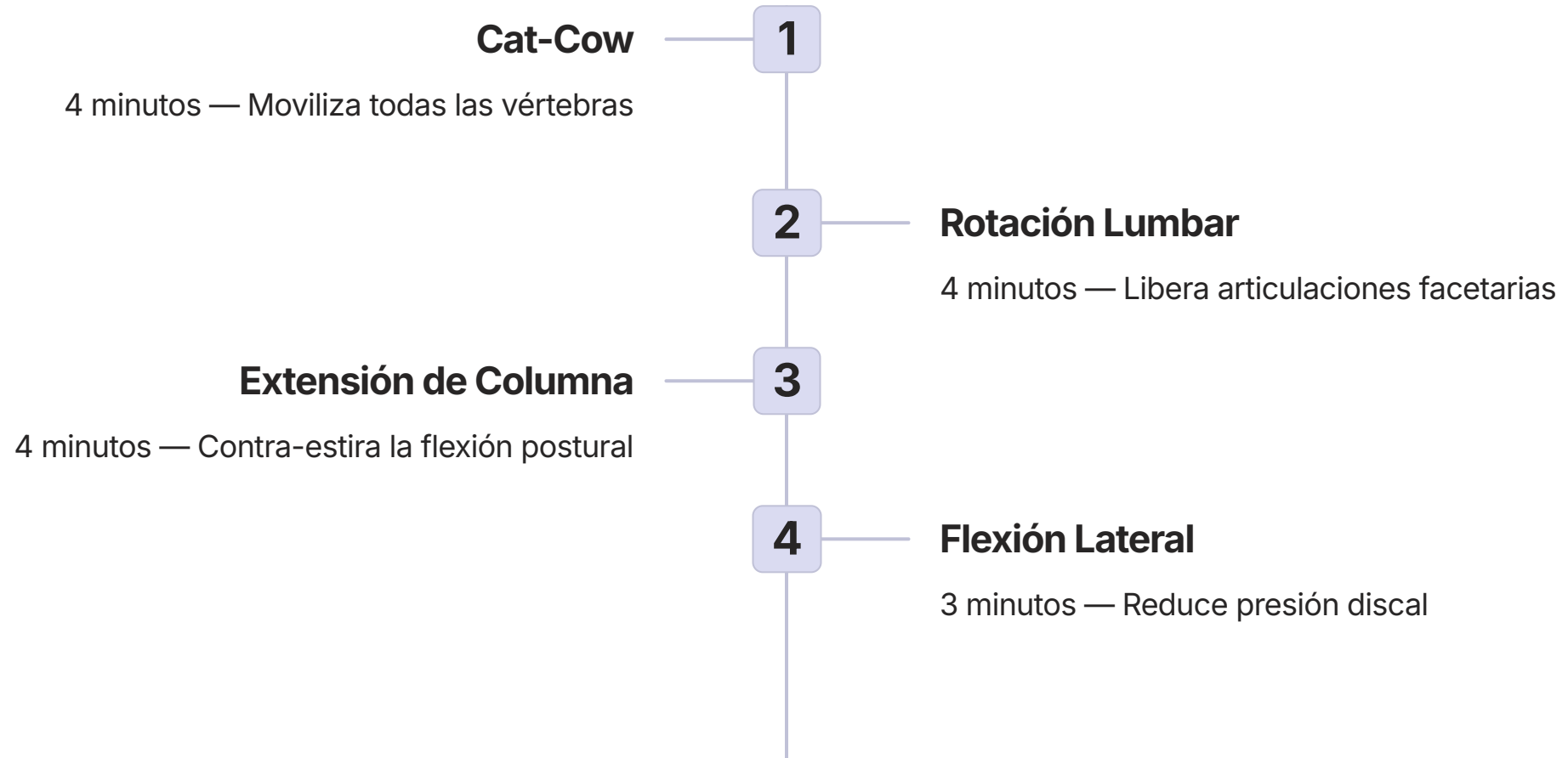
## Estiramiento de Dedos — 3 min

Con una mano, estira suavemente cada dedo hacia atrás durante 5 segundos. Cambia de mano. Estira ligamentos y reduce tensión articular.

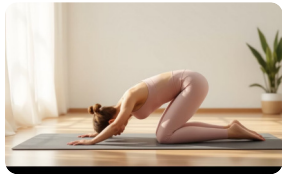
Las manos son nuestra principal herramienta de contacto con el mundo. Cuidarlas es cuidar tu independencia y calidad de vida.

# Protocolo 4: Columna Vertebral — 15 Minutos

La columna protege la médula espinal y soporta todo el peso del cuerpo. La movilidad espinal regular **reduce el dolor lumbar** y mejora la postura de forma duradera.



# Ejercicios de Columna en Detalle



## Cat-Cow (Gato-Vaca)

En cuatro patas, arquea la espalda hacia arriba (gato), luego hacia abajo (vaca). Lento y con respiración.

**Moviliza todas las vértebras** y reduce la compresión discal.



## Rotación Lumbar

Acostado boca arriba, rodillas juntas y dobladas. Lleva las rodillas al lado derecho, al centro, al izquierdo. **Libera la tensión** de las articulaciones facetarias.



## Extensión de Columna

Sentado, manos entrelazadas detrás de la cabeza. Extiende suavemente hacia atrás abriendo el pecho. **Contra-estira** la flexión postural del trabajo en escritorio.



## Flexión Lateral

De pie, lleva un brazo sobre la cabeza e inclínate suavemente hacia el lado opuesto. 5 repeticiones por lado. **Estira el espacio entre vértebras.**

# Resumen de los 4 Protocolos

Una visión completa de tu rutina de movilidad articular diaria.

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Rodillas</b><br>12 min · 4 ejercicios<br>Rotaciones, extensión, flexión y presión plantar |  <b>Caderas</b><br>10 min · 3 ejercicios<br>Círculos, apertura y puente suave              |
|  <b>Manos</b><br>8 min · 3 ejercicios<br>Apertura, rotaciones y estiramiento de dedos         |  <b>Columna</b><br>15 min · 4 ejercicios<br>Cat-cow, rotación, extensión y flexión lateral |

45

**Minutos Totales**

Duración completa de la rutina diaria

14

**Ejercicios**

Movimientos específicos distribuidos  
en 4 protocolos

4

**Zonas Clave**

Rodillas, caderas, manos y columna  
vertebral

# Registro de Progreso Semanal

Lleva un seguimiento honesto de tu evolución. Registrar el dolor y la movilidad semana a semana te ayuda a identificar patrones y celebrar avances reales.

| Semana   | Dolor (1–10) | Movilidad | Notas |
|----------|--------------|-----------|-------|
| Semana 1 |              |           |       |
| Semana 2 |              |           |       |
| Semana 3 |              |           |       |
| Semana 4 |              |           |       |

## Cómo Evaluar el Dolor

- **1–3:** Molestia leve, continúa con cuidado
- **4–6:** Dolor moderado, reduce intensidad
- **7–10:** Dolor fuerte, detente y consulta

## Cómo Evaluar la Movilidad

- **Baja:** Movimiento muy limitado
- **Media:** Mejora notable pero con restricciones
- **Alta:** Movimiento fluido y sin restricciones

# Tu Compromiso con la Libertad de Movimiento

"El progreso no es lineal. Habrá días mejores y peores. **La consistencia es lo que importa.**"



## Sé Constante

Practica cada día, aunque sea solo 10 minutos. La regularidad supera a la intensidad.



## Escucha tu Cuerpo

Cada día es diferente. Adapta la intensidad a cómo te sientes en el momento.



## Celebra los Avances

Cada semana sin dolor agudo, cada movimiento más fluido, es una victoria real.

- ☐ Recuerda: nunca forzar el dolor agudo. El movimiento suave y consciente, practicado con regularidad, es la clave para una vida sin dolor.