

¿Qué son los ejercicios de William?

Los ejercicios de Williams ayudan a fortalecer la musculatura lumbar, abdominal y los ligamentos, mejorando la postura y la flexibilidad. Además, alivian el dolor de espalda, reducen la tensión muscular y disminuyen el riesgo de lesiones, hernias discales y problemas articulares a largo plazo.

Ejercicios enfocados en fortalecer la zona lumbar, abdominales y glúteos para mejorar la estabilidad corporal.

- Ayudan a aumentar la flexibilidad, aliviar tensiones musculares y corregir la postura.
- Incluyen inclinación pélvica para activar la espalda baja y abdominales parciales para reforzar el core.
- También se realizan estiramientos al frente para mejorar movilidad y elasticidad.
- Los movimientos de rodillas al pecho y abrazo de rodillas favorecen la relajación muscular, reducen molestias lumbares y promueven una recuperación física más cómoda y segura.

Tipos de ejercicios de Williams y cómo hacerlos

Los ejercicios de Williams son

- Abdominales de Williams
- Bascula pélvica
- Estiramiento isquiotibiales
- Estiramiento de la musculatura flexora de la cadera
- Tonificación del cuádriceps

Los Ejercicios de Williams



EJERCICIOS DE WILLIAMS

Fortalecen tu espalda, mejoran tu postura y alivian el dolor lumbar



1 ABDOMINALES DE WILLIAMS



Cómo se hace: Acostado boca arriba con rodillas flexionadas, eleva los hombros y la cabeza ligeramente contrayendo el abdomen.

Repeticiones: 10 repeticiones de 5 segundos.

Beneficio: Fortalece el abdomen y da soporte a la zona lumbar.



2 BASCULA PÉLVICA



Cómo se hace: Acostado boca arriba con rodillas flexionadas, presiona la parte baja de la espalda contra el suelo inclinando la pelvis.

Repeticiones: Mantén 5-10 segundos y repite 10 veces.

Beneficio: Mejora la movilidad lumbar y reduce la rigidez.



3 ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES



Cómo se hace: Acostado boca arriba, eleva una pierna estirada y sosténla suavemente con una toalla o banda.

Duración: Mantén 20 segundos por pierna.

Beneficio: Mejora la flexibilidad y disminuye la tensión en la espalda baja.



4 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA FLEXORA DE LA CADERA



Cómo se hace: En posición de zancada, lleva la pelvis hacia adelante manteniendo la espalda recta hasta sentir el estiramiento en la parte frontal de la cadera.

Duración: Mantén 20 segundos por lado.

Beneficio: Disminuye la tensión en la cadera y mejora la postura.

5 TONIFICACIÓN DEL CUÁDRICEPS



Cómo se hace: Acostado boca arriba, extiende una pierna y contrae el músculo del muslo presionando la rodilla hacia abajo.

Repeticiones: 10 repeticiones de 5 segundos por pierna.

Beneficio: Fortalece el cuádriceps, estabiliza la rodilla y mejora el soporte corporal.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Realiza los ejercicios sobre una superficie firme.
- Muévete de forma lenta y controlada.
- Respira de manera normal.
- Si sientes dolor, detente y consulta a un profesional.



La constancia es clave para una espalda sana.