

Guía Práctica: 5 Ejercicios para el Hombro de Nadador

Esta guía ilustrativa está diseñada para prevenir lesiones articulares, aliviar molestias leves y fortalecer el manguito rotador. Realiza estos ejercicios con precaución y suspende la actividad si experimentas dolor agudo.

1. Rotación Externa con Banda Elástica (Liga)

Este ejercicio es fundamental para fortalecer los estabilizadores posteriores del hombro (infraespinoso y redondo menor).

- **Posición Inicial:** De pie, sujeta un extremo de la banda elástica con una mano. Ancla el otro extremo a una superficie firme a la altura de tu abdomen.
- **Ejecución:** Mantén el codo firmemente pegado a las costillas, formando un ángulo de 90 grados. Gira el antebrazo hacia afuera de forma controlada, estirando la liga, y luego regresa lentamente a la posición inicial.
- **Dosis:** 3 series de 15 repeticiones por cada lado.

2. Retracción Escapular (Juntar Omóplatos)

Ideal para combatir el desbalance muscular y corregir la postura de "hombros caídos" típica de los nadadores de estilo libre.

- **Posición Inicial:** De pie o sentado con la espalda recta y los brazos relajados a los lados.
- **Ejecución:** Lleva los hombros hacia atrás y junta los omóplatos, como si intentaras exprimir o sostener un lápiz entre ellos. Evita encoger los hombros hacia las orejas.
- **Dosis:** 3 series de 12 repeticiones. Mantén la contracción durante 5 segundos en cada repetición.

3. Estiramiento Pectoral en Marco de Puerta

Ayuda a liberar la tensión del pecho que "jala" mecánicamente el hombro hacia adelante, reduciendo el espacio subacromial.

- **Posición Inicial:** Párate frente al marco de una puerta abierta. Coloca tu antebrazo apoyado en el marco, de modo que tu codo quede a la misma altura que tu hombro.
- **Ejecución:** Gira suavemente tu torso y tus pies hacia el lado contrario hasta sentir un estiramiento profundo en los músculos del pecho. No debes sentir dolor en la articulación del hombro, solo tensión muscular en el pectoral.
- **Dosis:** Mantén la posición durante 30 a 45 segundos y repite 2 veces por cada lado.

4. Estiramiento del Dorsal Ancho

El músculo dorsal ancho tiende a acortarse drásticamente debido a la fuerza de tracción bajo el

agua en la fase de "agarre".

- **Posición Inicial:** Arrodíllate en el suelo frente a una silla, banco o cama. Apoya los codos sobre la superficie.
- **Ejecución:** Baja la cabeza y el pecho lentamente hacia el suelo, dejando que los brazos se estiren por encima de tu cabeza. Debes sentir el estiramiento desde la axila bajando por los costados de la espalda.
- **Dosis:** Mantén el estiramiento relajado durante 30 a 45 segundos.

5. Secuencia de Elevaciones "Y-T-W"

Un ejercicio integral sin equipo para activar toda la musculatura estabilizadora de la espalda alta.

- **Posición Inicial:** Acuéstate boca abajo en el suelo (puedes colocar una toalla doblada bajo tu frente).
- **Ejecución (Y):** Estira los brazos hacia adelante formando una "Y" con pulgares hacia el techo y levántalos del suelo apretando la espalda. Baja lentamente.
- **Ejecución (T):** Abre los brazos en cruz formando una "T" (pulgares arriba), levántalos y baja.
- **Ejecución (W):** Flexiona los codos a los lados formando una "W", levanta brazos y omóplatos y baja.
- **Dosis:** Realiza 10 repeticiones completas de la secuencia Y-T-W continua.

Nota Médica Importante

El contenido de este documento tiene fines estrictamente informativos y de acondicionamiento físico. No sustituye, bajo ninguna circunstancia, el diagnóstico clínico, las radiografías ni el tratamiento de un médico fisiatra o traumatólogo. Si el dolor te impide dormir o realizar actividades cotidianas, suspende los ejercicios y acude a un centro de salud.