Ergido

REGALO DE TU PACK

GUÍA PRÁCTICA · 10 MINUTOS AL DÍA

Guía de ejercicios para tu postura

Seis ejercicios sencillos, sin material y explicados paso a paso, para que tu espalda aprenda a mantenerse recta también cuando no llevas el corrector.



QUÉ ENCONTRARÁS

Cómo ponerte y usar tu Ergido 2

Cómo leer los ejercicios 3

Los 6 ejercicios, paso a paso 4

La rutina de un vistazo 7

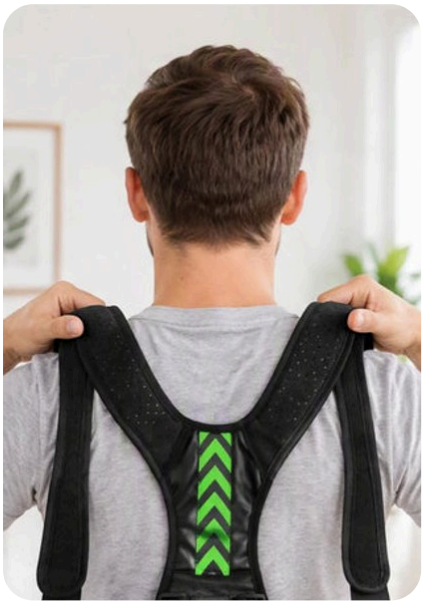
Tu plan de 4 semanas 8

Preguntas frecuentes 9

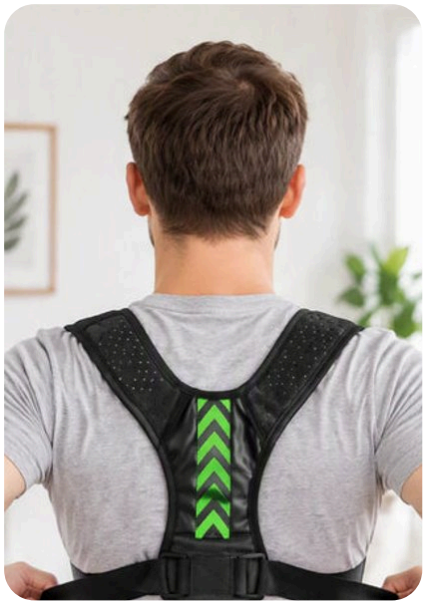
ANTES DE EMPEZAR

Cómo ponerte y usar tu Ergido

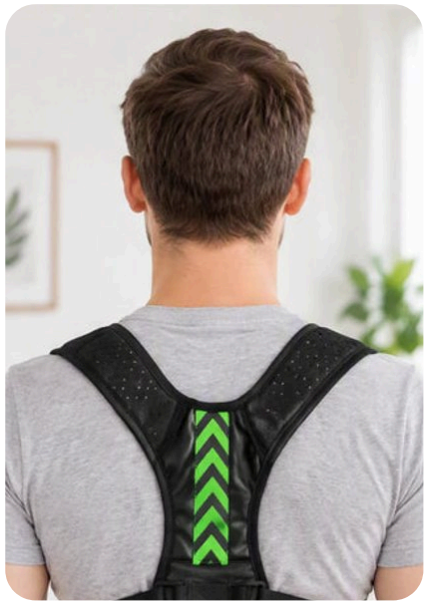
Tu corrector te recuerda dónde van los hombros. Los músculos de la espalda son los que, con el tiempo, aprenden a mantenerlos ahí. Por eso funciona mejor combinado con los ejercicios de esta guía.



1 **Póntelo como una mochila.** Pasa un brazo por cada correa con el panel en la espalda.



2 **Ajusta las correas.** Tira de los extremos hasta que quede firme, sin apretar.



3 **Haz tu vida.** Debe dejarte respirar hondo y mover los brazos con normalidad.

Cuánto tiempo llevarlo

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
20–30 min	**45–60 min**	**1–2 horas**	**A tu ritmo**
al día	en 1 o 2 veces	si estás cómodo	cuando más te encorves

Bien ajustado: el panel queda entre los omóplatos, las correas no rozan la axila y puedes respirar hondo. Mejor sobre una camiseta fina.

No lo uses: para dormir ni todo el día desde el primer día. Si notas hormigueo, roce o dolor, aflójalo y descansa.

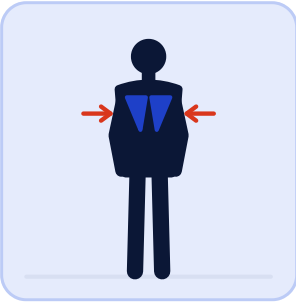
ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer los ejercicios

Cada ejercicio se explica igual, para que lo entiendas de un vistazo y no tengas que releer.



1 Empieza así



2 Muévete así

Dos dibujos por ejercicio. El primero es la posición de salida y el segundo, el movimiento que haces.

En azul, la zona que trabaja. Es donde deberías notar el ejercicio.

→ **En rojo, hacia dónde te mueves.** Sigue la flecha despacio y sin rebotes.

10× **Las etiquetas** te dicen cuántas veces, cuánto mantener y el tiempo aproximado.

Las 4 reglas de la rutina

1

Una vez al día

Por la mañana o al terminar de trabajar. Unos 10 minutos en total.

2

Despacio y respirando

Nunca aguantes la respiración. Sin prisas ni rebotes.

3

Tensión sí, dolor no

Notar el músculo es normal. Si algo duele, para y sáltate ese ejercicio.

4

Mejor poco cada día

La constancia importa más que la intensidad.

El orden de la rutina

01	02	03	04	05	06
Barbilla	Omóplatos	Ángeles	Puerta	Silla	Gato-vaca
1 min	1 min	2 min	1,5 min	1,5 min	1,5 min

Sigue el orden de izquierda a derecha: primero despiertas cuello y espalda alta, luego abres el pecho y terminas soltando toda la columna. Unos 10 minutos con los descansos.

Activa cuello y espalda alta

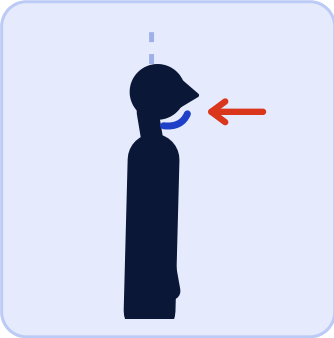
CUELLO

01 Retracción de barbilla

10 repeticiones · Mantén 3 s · ≈ 1 min



1 Empieza así



2 Muévete así

1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta y la mirada al frente.
2. Lleva la barbilla hacia atrás en línea recta, como si hicieras «papada». La cabeza no baja ni sube.
3. Mantén 3 segundos, suelta despacio y repite.

Notarás: Un ligero estiramiento en la nuca, justo donde empieza el cuello.

Evita: Bajar la barbilla hacia el pecho. El movimiento es hacia atrás, no hacia abajo.

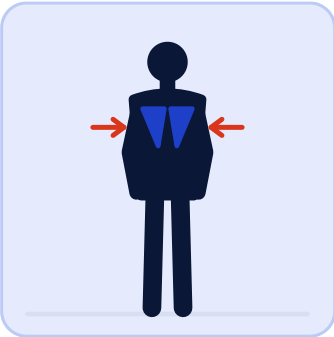
ESPALDA ALTA

02 Juntar omóplatos

12 repeticiones · Mantén 3 s · ≈ 1 min



1 Empieza así



2 Muévete así

1. De pie o sentado, con los brazos relajados a los lados del cuerpo.
2. Junta los omóplatos hacia atrás y hacia abajo, como si sujetaras un lápiz entre ellos.
3. Mantén 3 segundos sin subir los hombros y suelta.

Notarás: Que trabajan los músculos entre los omóplatos: es la postura que te recuerda tu Ergido.

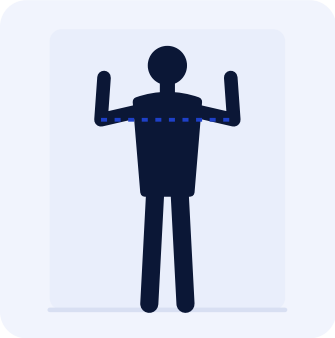
Evita: Encoger los hombros hacia las orejas o sacar el pecho arqueando la zona lumbar.

Abre hombros y pecho

HOMBROS Y PECHO

03 Ángeles en la pared

2 series de 8 · Lento · ≈ 2 min



1 Empieza así



2 Muévete así

1. Apoya cabeza, espalda y glúteos en la pared, con los pies a un palmo de ella.
2. Coloca los brazos en «W»: codos a la altura de los hombros y dorso de las manos hacia la pared.
3. Desliza los brazos hacia arriba hasta formar una «Y» y vuelve a la «W» despacio.

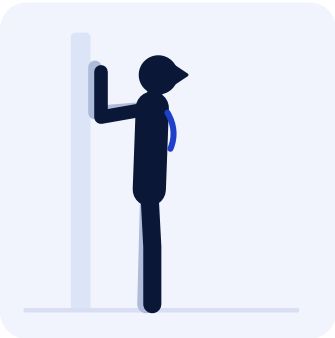
Notarás: Cómo se abre el pecho y se mueven los hombros. Al principio cuesta, es normal.

Evita: Despegar la espalda de la pared. Si no llegas a tocarla con los brazos, sube menos.

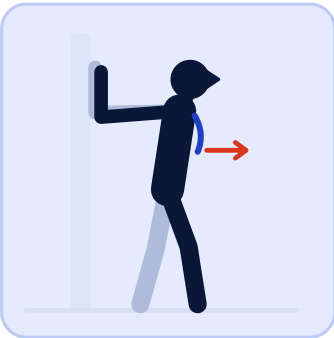
PECHO

04 Estiramiento de pecho en la puerta

2 × 30 s · Respira tranquilo · ≈ 1,5 min



1 Empieza así



2 Muévete así

1. Colócate en el marco de una puerta y apoya el antebrazo en él, con el codo a la altura del hombro.
2. Da un paso corto hacia delante con la pierna del mismo lado hasta notar el estiramiento.
3. Mantén 30 segundos respirando con calma. Cambia de brazo y repite.

Notarás: Un estiramiento suave en la parte delantera del hombro y el pecho.

Evita: Forzar el paso. Si notas hormigueo en el brazo, baja un poco el codo.

Suelta la espalda

ESPALDA MEDIA

05 Extensión en la silla

8 repeticiones · Lento · ≈ 1,5 min



1 Empieza así



2 Muévete así

1. Siéntate en una silla firme cuyo respaldo te llegue a la mitad de la espalda.
2. Entrelaza las manos detrás de la cabeza con los codos abiertos.
3. Inclínate hacia atrás sobre el respaldo mirando al techo y vuelve a la posición recta.

Notarás: Que se mueve la parte alta de la espalda, la que más se curva frente a la pantalla.

Evita: Usar una silla con ruedas o reclinable, y tirar del cuello con las manos.

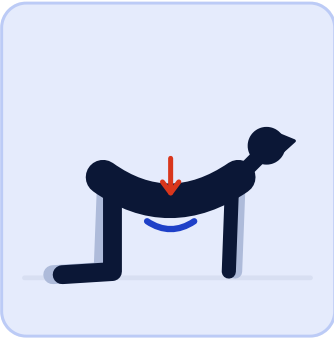
TODA LA COLUMNA

06 Gato-vaca

8 repeticiones · Con la respiración · ≈ 1,5 min



1 Empieza así



2 Muévete así

1. Ponte a cuatro patas: manos bajo los hombros y rodillas bajo la cadera.
2. Al soltar el aire, redondea la espalda hacia el techo y mete la barbilla (gato).
3. Al tomar aire, deja caer el abdomen y mira al frente (vaca). Alterna despacio.

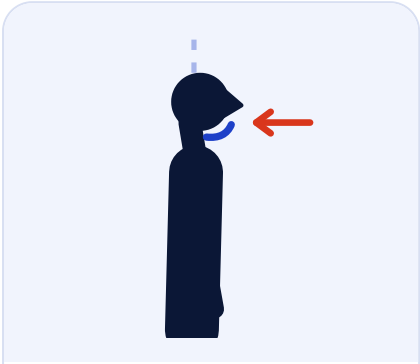
Notarás: Que la columna se suelta vértebra a vértebra. Ideal para acabar la rutina.

Evita: Hacerlo rápido o con rebotes. Si te molestan las rodillas, pon un cojín debajo.

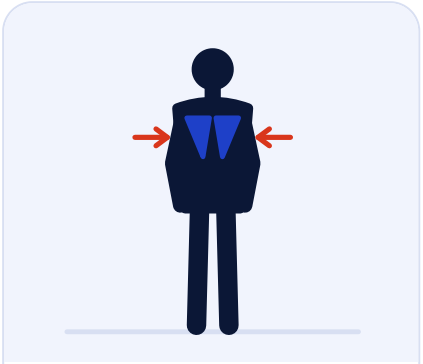
PARA TENERLA A MANO

La rutina de un vistazo

Cuando ya conozcas los ejercicios, te basta con esta página. Hazle una foto con el móvil o imprímela y tenla cerca de tu mesa.



01
Retracción de barbilla
10 repeticiones



02
Juntar omóplatos
12 repeticiones



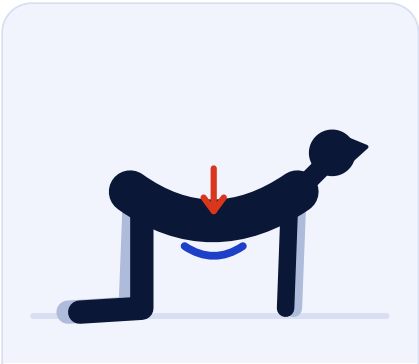
03
Ángeles en la pared
2 series de 8



04
Estiramiento de pecho en la puerta
2 × 30 s



05
Extensión en la silla
8 repeticiones



06
Gato-vaca
8 repeticiones

≈ 10 minutos Haz los ejercicios en este orden, una vez al día. Si tienes poco tiempo, haz solo el 1, el 2 y el 4.

TU SEGUIMIENTO

Tu plan de 4 semanas

Marca cada día que hagas la rutina. No pasa nada si se te escapa alguno: lo que cuenta es la constancia.

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
Semana 1 Ergido 20–30 min/día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 2 Ergido 45–60 min/día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 3 Ergido 1–2 h/día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 4 Ergido a tu ritmo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pequeños cambios que suman

Pantalla a la altura de los ojos

El borde de arriba, a la altura de la mirada y a un brazo de distancia.

Sube el móvil, no bajes la cabeza

Llévalo a la altura del pecho cuando lo uses un rato largo.

Pies en el suelo, espalda en el respaldo

Rodillas a la altura de la cadera y codos cerca de 90°.

Levántate cada 30–45 minutos

Pon un aviso en el móvil: un minuto de pie y los ejercicios 1 y 2.

RESOLVEMOS TUS DUDAS

Preguntas frecuentes

¿Hago los ejercicios con el corrector puesto?

Como prefieras. Sin él notarás mejor qué músculos trabajan; con él, te ayudará a mantener la posición de salida.

¿Cuándo notaré el cambio?

Cada persona es distinta. Corregir la postura es crear un hábito, así que date al menos 4 semanas siguiendo el plan antes de valorarlo.

Me cuesta tocar la pared en los ángeles. ¿Lo hago mal?

No. Es muy habitual al principio. Sube los brazos solo hasta donde puedas sin despegar la espalda; con los días irás llegando más arriba.

Se me olvida hacerlos. ¿Algún truco?

Asócialos a algo que ya haces cada día, como después del café o al cerrar el ordenador, y marca la casilla del plan.

¿Puedo llevar el corrector y hacer deporte?

Para entrenar es mejor quitártelo y dejar que tu cuerpo se mueva libremente. Vuelve a ponértelo después.

Aviso importante

Esta guía ofrece información general sobre ejercicios suaves de movilidad y no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario. Si tienes dolor persistente, una lesión, una enfermedad de la columna, estás embarazada o te han operado recientemente, consulta con tu médico o fisioterapeuta antes de empezar. Detén cualquier ejercicio que te cause dolor, mareo u hormigueo.

Gracias por confiar en Ergido.

¿Dudas sobre tu corrector o tu pedido? Escríbenos desde **ergido.com** y te ayudamos.