

10 minutos de hombros y espalda

Una rutina sencilla para soltar la tensión del cuello y los hombros, sentada o de pie, sin equipo.

Soporte en X

El peso se reparte y tus hombros dejan de cargarlo solos. Llegas a la noche con menos tensión.



ANTES DE EMPEZAR

Por qué moverte ayuda

"Back pain is constant. PT, special pillows, grooves in my shoulders from the straps." —
usuaria de r/bigboobproblems, 2026

9

ensayos revisados

Una revisión de 9 ensayos aleatorizados en personas de oficina con dolor de cuello encontró evidencia fuerte de que el **fortalecimiento y la resistencia muscular** sirven para **tratar** el dolor. No identificó un ejercicio que lo **prevenga**.

-1,4

puntos de dolor (de 10)

En 96 personas de oficina con dolor de cuello de 3 meses o más, estirar 2 veces al día, 5 días a la semana, durante 4 semanas mejoró el dolor 1,4 puntos más que el grupo que no lo hizo. Mejoraron más quienes lo hicieron 3 veces por semana o más.

Y también en hombros

En otro ensayo con 142 personas de oficina con dolor de cuello, hombros o espalda baja, los estiramientos redujeron el dolor frente a no hacer nada.

Lo que esta guía es y no es. La rutina de la página siguiente es una propuesta sencilla **inspirada** en esos programas; no es el protocolo exacto de ningún estudio. Los estudios fueron con personas de oficina, no probaron nada sobre brasieres y no es un tratamiento médico.

LA RUTINA

Tus 10 minutos, **paso a paso**

Hazla de pie o sentada con la espalda larga. Muévete despacio y sin dolor. Si algo punza, formiga o te marea, detente.

1**Respira y suelta los hombros**

Inhala subiendo los hombros hacia las orejas; exhala dejándolos caer. Después haz círculos suaves hacia atrás.

1 min

10

respiraciones

2**Cierre de omóplatos**

Con los brazos relajados, junta los omóplatos hacia atrás y abajo, como si sostuvieras un lápiz entre ellos. Mantén 5 segundos y suelta.

2 min

10 repeticiones

3**Cuello lateral**

Inclina la oreja hacia el hombro del mismo lado, sin subir el hombro. Respira y mantén; cambia de lado.

2 min2 x 30 s por
lado**4****Apertura de pecho en el marco de la puerta**

Apoya los antebrazos en el marco, codos a la altura del hombro, y da un paso pequeño al frente hasta sentir un estiramiento suave en el pecho.

2 min

4 x 30 s

5**Ángeles en la pared**

Espalda y brazos contra la pared, codos doblados. Sube y baja los brazos despacio, sin despegar la espalda baja.

2 min

10 repeticiones

6**Cierre: respira**

Una mano en el pecho y otra en el abdomen. Respira lento y nota qué soltó tu cuello.

1 minrespiración
lenta

Cuántas veces: en el estudio de estiramientos, los mejores resultados fueron con 3 o más veces por semana. Empieza con las que puedas.

TU CONTROL • PARA IMPRIMIR

Mis 7 días

Marca cada día que hagas tu rutina y anota cómo sientes los hombros del 1 al 10.

Día 1 ☐ Hombros: __ / 10	Día 2 ☐ Hombros: __ / 10	Día 3 ☐ Hombros: __ / 10	Día 4 ☐ Hombros: __ / 10	Día 5 ☐ Hombros: __ / 10	Día 6 ☐ Hombros: __ / 10	Día 7 ☐ Hombros: __ / 10
---	---	---	---	---	---	---

El brasier LiftPro reparte el peso del busto; la rutina fortalece y suelta. Juntos te dan dos formas de aliviar la carga de tus hombros. Si el dolor es fuerte, constante o con hormigueo, consulta a un profesional de la salud.