



Descubre que tan **bloqueado** está tu cuerpo.

Test rápido y rutina simple
para aliviar tensión y recuperar movilidad

**Tu espalda no está dañada
tu cuerpo está bloqueado.**



Tu dolor no apareció de un día para otro

Tu dolor se fue **acumulando día a día**



Falta de movimiento



Horas sentado



Tensión acumulada

Tu cuerpo dejó de **moverse** como antes... y empezó a **compensar**.

Antes de intentar más ejercicios...descubre qué parte de tu cuerpo perdió movilidad

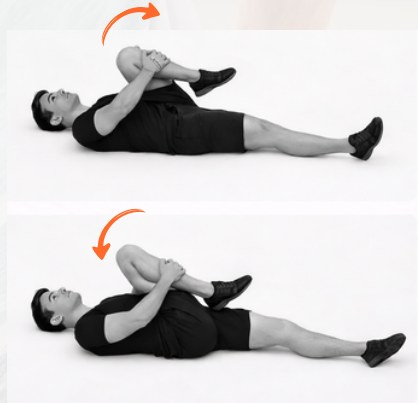




Test 1: Movilidad de Cadera

Cómo hacerlo:

- 1 Acuesate boca arriba, lleva una rodilla hacia el pecho con ambas manos, evalúa rigidez.
- 2 Luego ábrela hacia afuera y evalúa rotación externa y movilidad.
- 3 Répítelo con ambas piernas



Observa y responde a conciencia:

Rigidez, diferencia entre lados y limitación del movimiento

**Si se siente rígido...
tu cuerpo está compensando movimiento.**

Sabías que si tu columna está rígida tu espalda trabaja más.
Descubrello en el siguiente test.



Test 2: Rotación de Columna

Cómo hacerlo:

- ① De pie, rota el torso hacia un lado lentamente, permitiendo que la cabeza siga el movimiento de los hombros.
- ② Mantén la pelvis lo más firme posible mirando hacia el frente (no gires las rodillas). Repite hacia el lado opuesto y compara.



Observa y responde a conciencia:
¿Giras con facilidad o sientes tensión?
¿Hay diferencia entre lados?

**Cuando tu columna pierde movilidad,
tu espalda trabaja de más.**

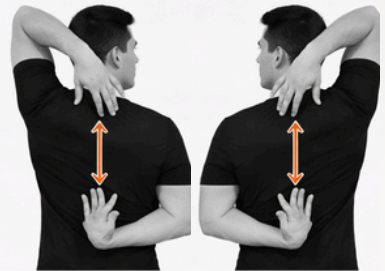
Unos hombros funcionales son esenciales para dar soporte a tu espalda, comprueba los tuyos con el test 3.



Test 3: Movilidad de **hombros**

Cómo hacerlo:

- ① Lleva un brazo por detrás de la cabeza intenta tocar el omóplato.
- ② El otro brazo por atrás y abajo intenta alcanzar el omóplato.
- ③ La idea es que los dedos se toquen observa la distancia



Observa y responde a conciencia:

- ¿Te cuesta juntar los dedos?
- ¿Sientes tensión en hombros ?
- ¿Hay diferencia entre lados?

Ahora entiendes de **dónde viene tu dolor**

En la siguiente página interpretamos tus resultados y descubriremos de donde viene tu dolor



¿Qué tan bloqueado estás?

Recuerda
Identificar el problema es el primer paso para solucionarlo

NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
Ligera rigidez	Tensión constante	Mucha rigidez
Molestias ocasionales	Limitación en varios movimientos	Dolor frecuente
Estás a tiempo de corregirlo rápido	Tu cuerpo ya está compensando	Movimientos limitados
		Tu cuerpo está muy bloqueado

**No te preocupes por el diagnóstico.
Enfócate en la solución.**

Tu cuerpo aún puede recuperarse rápido.

En el siguiente módulo empezarás a desbloquear tu cuerpo con una rutina simple de 5 minutos

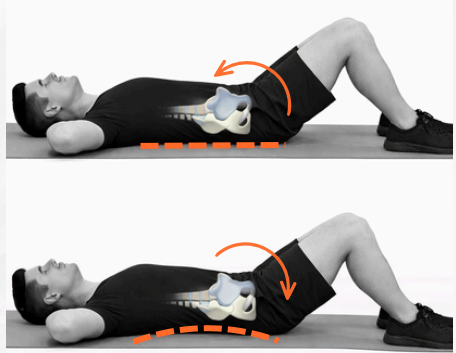


1. Balanceo pélvico

LENTO . CONTROLADO . CONSCIENTE

Cómo hacerlo:

- 1 Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados.
- 2 Hacia atrás: pega la espalda baja contra el suelo, escondiendo un poco la pelvis. Sostén
- 3 Hacia adelante: despega la espalda baja del suelo, creando un pequeño arco. Sostén



Tiempo

1 minuto de balanceo continuo



Qué sentir:

- Masaje lumbar
- Control abdominal
- Descompresión

Ahora acompaña estos ejercicios con
la rutina guiada en video.

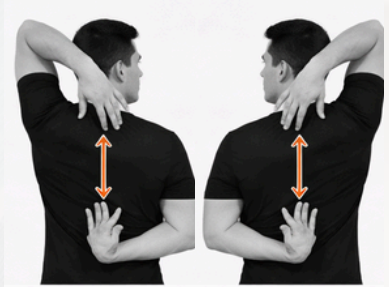


2. Movilidad de Hombros

LENTO . CONTROLADO . CONSCIENTE

Cómo hacerlo:

- 1 Lleva un brazo por detrás de la cabeza intenta tocar el omóplato.
- 2 El otro brazo por atrás y abajo intenta alcanzar el omóplato.
- 3 La idea es que los dedos se toquen observa la distancia



Tiempo

1 minuto por lado



Qué sentir:

- Hombros más libres
- Mejor postura
- Elimina esa sensación de rigidez
- Menos dolor

Ahora acompaña estos ejercicios con
la rutina guiada en video.



3. Estiramiento activo posterior

LENTO . CONTROLADO . CONSCIENTE

Cómo hacerlo:

① De pie, con los pies al ancho de tus hombros.

② Descenso: Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, con la espalda recta. Sostén

③ Ajuste: Mantén una flexión mínima en las rodillas (no las bloques).



Tiempo

1 minuto continuo sostén la posición



Qué sentir:

- Liberación del glúteo y isquiotibiales
- Se libera la presión y el peso de tu espalda baja.
- Piernas flexibles

Ahora acompaña estos ejercicios con
la rutina guiada en video.



Esto es solo el **inicio**

Si este método te sirvió, imagina el siguiente nivel.

Únete a **Move Simple** y empieza a **desbloquear** tu cuerpo paso a paso.

Click en el logo para ir directo!!



YouTube

Rutinas, explicaciones y guías completas



Tips rápidos, ejercicios y contenido diario



No necesitas hacerlo **perfecto.
Necesitas hacerlo **constante****

Somos Movimiento...Somos
MOVE SIMPLE



**El cambio no viene de saber más...viene
de moverte mejor todos los días**

**“MUÉVETE MEJOR PARA
SENTIRTE MEJOR”**
