

# TU BIBLIOTECA DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD

JULIA SIERRA LUNA

# ÍNDICE

- 1. SOBRE MÍ**
- 2. INTRODUCCIÓN**
- 3. LA IMPORTANCIA DE LA MOVILIDAD**
- 4. BIBLIOTECA DE EJERCICIOS**
  - A. PIE Y TOBILLO**
  - B. CADERA**
  - C. COLUMNA TORÁCICA**
  - D. HOMBRO**



## SOBRE MÍ

Soy Julia Sierra, apasionada de las ciencias de la salud, el entrenamiento y el aprendizaje.

Toda mi vida ha estado vinculada al deporte. Desde el mundo de la competición en atletismo, hasta el adentrarme en el mundo del gimnasio y los hierros, llevándome actualmente al CrossFit.

Durante este camino, me he dado cuenta de que lo que a mi me motivaba, era la búsqueda de la atleta completa. Ser fuerte, ser resistente, ser ágil, rápida... Y para conseguir todo aquello, entendí que había que empezar por las bases, por los cimientos. Me costaría mucho trabajo y mucho más esfuerzo el llegar a ser una atleta completa si mi cuerpo no se mueve de forma eficiente, si priorizo los kilos a la técnica, la cantidad a la calidad, si antepongo otras cosas a mi salud...

Me defino como una eterna aprendiz y es lo que me ha impulsado desde pequeñita, no solo a realizar el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, sino a no parar de formarme y de querer mejorar un 1% cada día.

Esta pasión me ha permitido ayudar a cientos de personas desde mis asesorías de entrenamiento personal y de forma presencial como coach de crosstraining, me ha permitido llegar a miles de personas desde mis redes sociales divulgando sobre salud y deporte y también ayudar a personas a mejorar su salud y su rendimiento desde el trabajo de movilidad con mi proyecto JS MOVEMENT.

Este e-book es un granito de arena más de todo mi propósito, espero que lo disfrutes tanto como yo lo he hecho escribiéndolo para ti.

¡Un abrazo!

Julia.

# ¡Y POR ESO ESTOY AQUÍ!

**JULIA SIERRA LUNA**

# DÓnde PUEDES ENCONTRARME

Puedes acceder a una comunidad exclusiva de Telegram. Allí compartimos contenido exclusivo, aprendizajes, novedades, debates con más personas y profesionales con los mismos intereses que tú.

**HAZ CLICK AQUÍ PARA UNIRTE** →



Te invito también a que le eches un ojo a mi perfil de Instagram. Es donde más tiempo paso y donde hago aportes a diario sobre divulgación científica, entrenamiento y salud en general :)

**ECHA UN OJO HACIENDO CLICK AQUÍ** →



Si eres más de contenido audiovisual, te dejo mi canal de Youtube. Otro canal para seguir aportando de forma diferente y el cual da margen a profundizar un poco más en los temas importantes.

**ECHA UN OJO HACIENDO CLICK AQUÍ** →



Si quieres ir un pasito más allá. Me hace mucha ilusión enseñarte mi primer libro en formato físico. Ojalá hace unos años hubiera tenido toda la información sobre entrenamiento de movilidad condensada en un libro. No encontrarás otro libro actualizado sobre este temática.

**ECHA UN OJO HACIENDO CLICK AQUÍ** →

JULIA SIERRA LUNA

**EL PODER  
DE LA  
MOVILIDAD**

DESCUBRE POR QUÉ EL ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD ES  
TU MAYOR ALLIADO PARA POTENCIAR TU SALUD Y RENDIMIENTO.



**JULIA SIERRA LUNA**

EDITORIAL  
TRANSVERSO

# INTRODUCCIÓN

Antes de empezar, me gustaría agradecerte de corazón que estés aquí leyendo esto. Si estás aquí es porque te resuena esto de la "movilidad". Pero no te voy a mentir, ojalá no hiciera falta hablar de esto.

**Si viviéramos en un mundo donde correr fuera más habitual que ir en coche, donde jugar en el parque más habitual que jugar con la consola o en el que la mayoría de nuestros trabajos no se realizaran pegados a una silla... quizás no haría falta esta guía.**

Por desgracia hemos perdido mucho de nuestro potencial como seres humanos si hablamos de movimiento.

Mi objetivo con este e-book es aportar mi granito de arena y poner las cosas un poquito más fáciles. Algo que me llena enormemente es divulgar por redes sociales y ayudar a personas más comprometidas desde las asesorías de entrenamiento o desde mi proyecto JS MOVEMENT. Desde allí, voy viendo como poco a poco van habiendo personas comprometidas con su salud y con su rendimiento deportivo, dando la importancia que se merece a esto de la movilidad.

# LA IMPORTANCIA DE LA MOVILIDAD

**¿Y tú? ¿por qué entrenas?** Puede ser que entrenes para verte y sentirte mejor, puede ser que entrenes para levantar más pesado, para correr más rápido, para mejorar tu rendimiento en tu deporte, por salud... Cualquiera de las respuestas es igual de válida y en cualquiera de las respuestas, el trabajo de movilidad tiene un gran peso.

"Pero Julia, si yo quiero levantar pesado, no voy a perder el tiempo entrenando movilidad"

Déjame contarte una historia:

*Érase una vez un joven leñador que estrena su hacha en su primer día de trabajo. Con ilusión, día tras día comienza su jornada. Pasan los días, las semanas, el joven trabaja duro, da el 100%, se esfuerza el que más.*

*Con el paso del tiempo, el joven leñador se da cuenta que cada día le cuesta más esfuerzo talar el mismo número de árboles. No lo entiende. Empieza a esforzarse más, a echar más horas... y nada. El resultado que espera no aparece.*

*Preocupado, decide hablar con su jefe y comentarle la situación. Su jefe, un hombre bastante sabio, le pregunta:*

- "¿Hace cuánto que no afilas tu hacha?"
- "¿Afiilar mi hacha? No tengo tiempo para eso, estoy muy ocupado talando árboles."

**SI QUIERES LEVANTAR MÁS PESADO, SENTIRTE MEJOR, MEJORAR TU RENDIMIENTO... TIENES QUE TRABAJAR TU MOVILIDAD.**  
**¿Y TÚ? ¿AFILAS EL HACHA?**



# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

JULIA SIERRA LUNA

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## PIE Y TOBILLO



FOAM ROLLER PIE



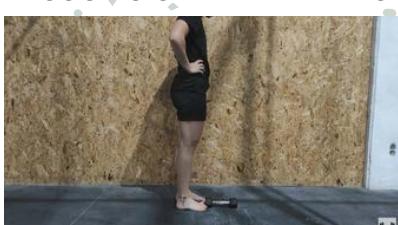
CARS TOBILLO



DISOCIÓN PRIMER DEDO



DORSIFLEXIÓN PASIVA TOBILLO



DORSIFLEXIÓN PASIVA 1ER DEDO



FLEXO-EXTENSIÓN PASIVA DEDOS



FOAM ROLLER GEMELOS

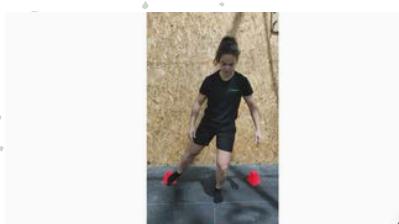


SENTADILLA BÚLGARA ÉNFASIS TOBILLO



DORSIFLEXIÓN ACTIVA (sumérgete)

DORSIFLEX TOBILLO PASIVA + ACTIVA



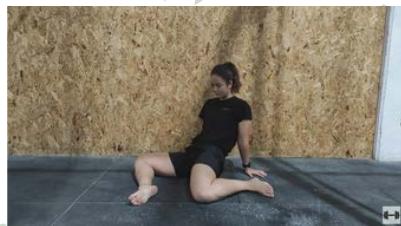
STAR EXCURSION BALANCE TEST

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## CADERA



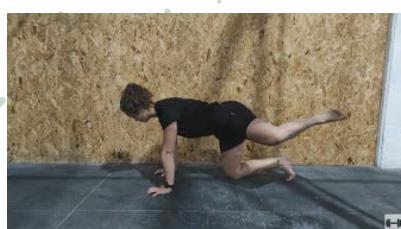
FOAM ROLLER ISQUIOS, GLÚTEO, CUÁDS



90-90 FLOW 1



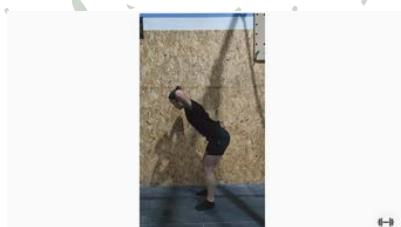
FROG STRETCH



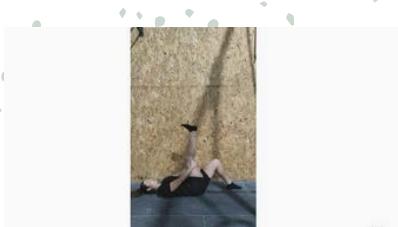
CARS CADERA CUADRUPEDIA



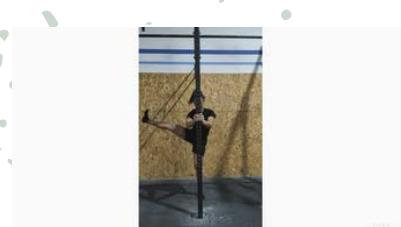
TEMPO DEEP SQUAT



GOOD MORNING



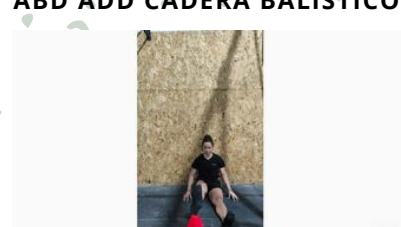
ESTIRAMIENTO ACTIVO ISQUIOSURALES



ABD ADD CADERA BALÍSTICO



FLEXO-EXTENSIÓN CADERA BALÍSTICO



HIP FLEXION LEG RAISE

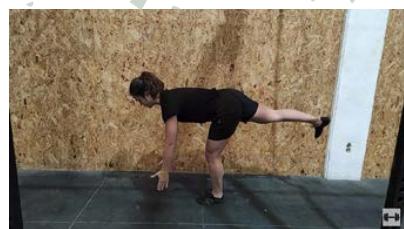
JULIA SIERRA LUNA

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## CADERA



EST. DINÁMICO FLEXOR CADERA



PESO MUERTO RUMANO UNILATERAL



PESO MUERTO DOMINANTE UNA PIerna



ROT INTERNA CADERA DESDE SENTADO



FLEX + ABD CADERA DESDE LUNGE



ROTACIÓN EXTERNA CADERA PASIVO



ESTIRAMIENTO HIP FLEXORS PASIVO



ROT INTERNA ACTIVA DESDE 90-90



COSSACK SQUAT



WORLD'S GREATEST STRETCH FLOW 1

JULIA SIERRA LUNA

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## CADERA



LUNGE ISOMÉTRICO



FLEXIÓN CADERA ASIMÉTRICO



WALL FACING OVERHEAD SQUAT



GOOD MORNING + SQUAT OVERHEAD



SPLIT STANCE ADDUCTOR

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

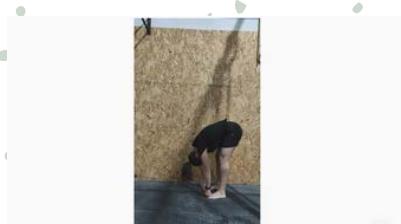
## COLUMNNA TORÁCICA



FOAM ROLLER COLUMNNA TORÁCICA



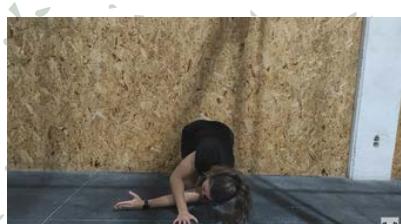
COBRA TO PUPPY POSE



JEFFERSON CURL SIN CARGA



ROT TORÁCICA EXT EN CUADRUPEDIA



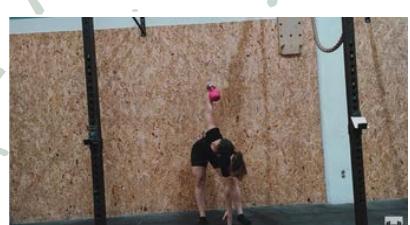
ROT TORÁCICA INT EN CUADRUPEDIA



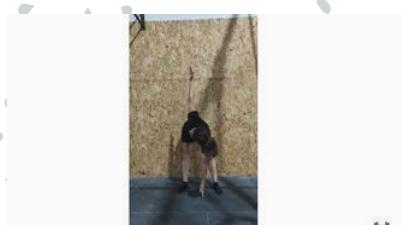
FLEXIONES ESCAPULARES CUADRUPEDIA



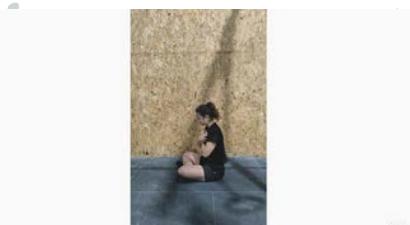
FLEXIONES ESCAPULARES



WINDMILL CON KETTLE



WINDMILL SIN CARGA



CARS COLUMNNA TORÁCICA

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

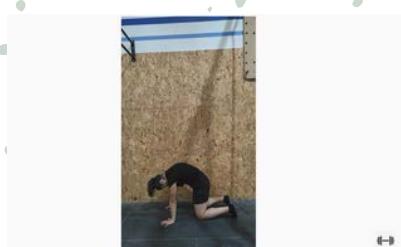
## COLUMNNA TORÁCICA



FOAM ROLLER COLUMNNA TORÁCICA



ESTIRAMIENTO DEL ARQUERO



CAT-CAMEL



FLEX HOMBRO + EXT TORÁCICA FOAM Y PICA



ESTIRAMIENTO ESCORPIÓN PRONO



ESTIRAMIENTO ESCORPIÓN SUPINO



WORLD'S GREATEST STRETCH FLOW 1



AIRPLANE CON ROTACIÓN TORÁCICA

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## HOMBRO



ESTIRAMIENTO PASIVO TRÍCEPS



FLOW CON PICA



WALL SLIDE



FLEXIONES ESCAPULARES CUADRUPEDIA



FLEXIONES ESCAPULARES



WINDMILL CON KETTLE



PRESS TRAS NUCA PRONO



CARS HOMBRO CUADRUPEDIA



PRESS TRAS NUCA



HIPERFLEXIÓN HOMBRO ASISTIDA

JULIA SIERRA LUNA

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

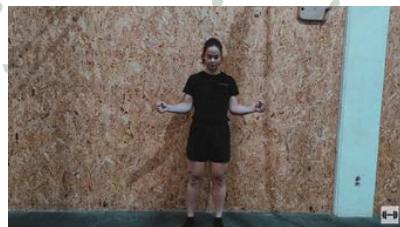
## HOMBRO



INCHWORM WALK



NADADOR DECÚBITO PRONO



ROTACIÓN EXTERNA ISOMÉTRICO



FLEX HOMBRO + EXT TORÁCICA FOAM Y PICA



ROTACIÓN INTERNA ACTIVA TUMBAZO



ROTACIÓN EXTERNA PASIVA PICA



FLOW POSICIÓN RACK



ROTACIÓN INTERNA HOMBRO ASISTIDA



FLEXIÓN HOMBRO ACTIVA



ROTACIÓN INTERNA ACTIVA

# ¡UN MILLÓN DE GRACIAS POR ESTAR AQUÍ!

## LA INFORMACIÓN ES PODER

Espero que esta guía te haga un poquito más sencillo tu camino y que cojas las riendas de tu salud y tu rendimiento deportivo.

Recuerda, afila el hacha y los resultados vendrán después.



**¿TE GUSTARÍA IR UN PASO MÁS ALLÁ CON ESTO DE LA MOVILIDAD?**

**¿TE GUSTARÍA TENER UNA PLANIFICACIÓN PERFECTAMENTE ESTRUCTURADA Y OBTENER MEJORAS VISIBLES EN 6 SEMANAS?**

**¿TE GUSTARÍA APRENDER TODO SOBRE LA MOVILIDAD Y TENER CONOCIMIENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS PARA SABER ABORDAR ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTOS DE FORMA EFICIENTE?**

Todo esto lo trabajamos desde el programa JS MOVEMENT, si te gustaría saber más, puedes hablar directamente conmigo preguntándome por Instagram o escribiendo al correo electrónico.

**Un abrazo muy fuerte,**

**Julia.**



[contacto@juliasierratrainer.com](mailto:contacto@juliasierratrainer.com)



**JULIA SIERRA LUNA**