

EL MÉTODO REAL PARA TU DOLOR LUMBAR

**Cómo volver a entrenar sin miedo con 15 minutos al día.
(sin depender de estiramientos, masajes, fajas, o infiltraciones)**

Enfoque claro, medible y progresivo. Menos teoría, más acción.

Si te duele la espalda, probablemente no estés roto. En la mayoría de los casos, el problema no es tu columna, **es la estrategia.**

Comienzo rápido: haz la rutina base 3 días esta semana. **Usa el semáforo.**

Progreso pequeño y consistente.

- **Esta guía es para ti si:**

- Tienes dolor lumbar recurrente o rigidez que va y viene.
- Sientes miedo a entrenar o sensación de fragilidad.
- Has probado estirar, descansar o masajes sin resultados duraderos.
- Quieres un plan corto, repetible y con progresión.

**CRECE
ENTRENANDO**

Antes de empezar

No sigas esta guía si ahora mismo tienes alguno de estos puntos:

- Dolor que baja por la pierna con pérdida clara de fuerza o adormecimiento fuerte.
- Pérdida de control de esfínteres, fiebre, dolor nocturno brutal constante, pérdida de peso sin causa.
- Traumatismo reciente importante o dolor que empeora rápido cada día.

Si no estás en esta situación, vamos a por lo que suele funcionar: Mejor movimiento, control y fuerza progresiva.

Objetivo realista: Pasar de 'me condiciona' a 'lo controlo'. No buscamos perfección. Buscamos consistencia.

**CRECE
ENTRENANDO**

La historia que se repite (y por qué falla)

La mayoría hace esto: para, estira, espera, mejora unos días, vuelve igual o peor.

Por qué falla: tu espalda no se adapta al descanso. Se adapta al estímulo correcto.

Idea clave: tu espalda no necesita menos movimiento. **Necesita mejor movimiento.**

El método CreceEntrenando

1) Reducimos el miedo al movimiento.

Moverte con control es seguro. Lo peligroso suele ser inactividad más picos de carga.

2) Recuperamos control

Coordinación entre lumbar y cadera. Menos tensión inútil, más estabilidad real.

3) Introducimos carga progresiva

La fuerza es la señal que tu espalda necesita para adaptarse y dejar de 'quejarse'.

Como lo aplicamos: No paramos el movimiento, lo ajustamos. No buscamos cero dolor, buscamos tolerancia y progreso. No improvisamos: **seguimos un método.**

**CRECE
ENTRENANDO**

Semáforo de seguridad (regla simple)

VERDE

0 a 3/10: molestias tolerables. Continúa.

ÁMBAR

4 a 5/10: reduce rango, carga o repeticiones. Más control.

ROJO

>5/10 o síntomas raros: Para y consulta.

Regla de oro: constancia > intensidad. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino hacerlo seguro y progresivo.

Tip: si dudas, baja el ego. La espalda premia el plan, no el impulso.

Test rápido: identifica tu perfil

No es un diagnóstico médico. Es una forma práctica de entender que patrón se parece más al tuyo para empezar con menos miedo.

Perfil A - Dolor al estar sentado

- Rigidez al levantarte de la silla.
- Molestias tras muchas horas sentado.

Suele necesitar: pausas, control y tolerancia progresiva a flexión.

Perfil B - Dolor al entrenar

- Molestia con peso muerto o sentadillas.
- Sensación de fragilidad en la zona.

Suele necesitar: técnica, control y progresión de carga guiada.

Perfil C - Dolor por la mañana

- Rigidez matutina. Sensación de espalda bloqueada.

Suele necesitar: movilidad suave al despertar y carga gradual.

Si te reconoces en alguno: haz la rutina base tal cual 7 días. Luego progresamos.

Rutina base (3 días/semana - 15 a 25 min)

Estructura: CALMA (5 min) + CONTROL (6 a 8 min) + CARGA (8 a 12 min).

Si hoy estas en ÁMBAR: reduce rango o carga. Si estas en ROJO: pausa y consulta.

Bloque	Ejercicio Respiracion	Dosis	Video
CALMA	Costal o 90/90	2 min	Ver video
CALMA	Cat-Camel	8-10 reps	Ver video
CONTROL	Suave Dead bug	2 x 6-8 por lado	Ver video
CONTROL	Bird dog	2 x 6-8 por lado	Ver video
CARGA	Bisagra con palo o peso ligero	3 x 8	Ver video
CARGA	Sentadilla al cajón	3 x 8	Ver video

Progresión: Si terminas con 3/10 o menos y al día siguiente no estas peor, sube

SOLO una variable: +1-2 reps, o +1 serie, o +2-5% carga.

**CRECE
ENTRENANDO**

Plan de 30 días

Objetivo: pasar de 'miedo y fragilidad' a 'control y progreso'.

Semana 1

- Rutina base 3 días. Caminar suave 10-20 min los días libres si puedes.
- Aplica semáforo: verde/rojo.

Semana 2

- Mantienes rutina base y progresas 1 variable.
- Practicas bisagra en tu día a día (coger cosas del suelo con control).

Semana 3

- Añades una variante de carga si vas en verde: bisagra con mancuerna/kettlebell o sentadilla más profunda.
- La prioridad sigue siendo control.

Semana 4

- Consolidas: misma estructura, más calidad y carga gradual.
- Deberías notar más estabilidad y menos recaídas.

Mi consejo: Evita picos de carga. Mejor 30 días consistentes que 3 días heroicos.

**CRECE
ENTRENANDO**

Errores típicos que te frenan

Estirar como solución principal: Puede aliviar, pero si no añades control y carga, el dolor vuelve.

Descansar 'hasta estar bien': Con el reposo esperas a la suerte. La mejora real es adaptación.

Volver fuerte demasiado pronto: La espalda odia los picos de carga.

No medir el dolor: Si no usas el semáforo, entrenas a ciegas.

Moverte en guardia todo el día: Si todo es tensión, tu cuerpo interpreta amenaza.

Checklist (para imprimir)

- Dolor hoy (0-10): ____
- Color hoy: VERDE / ÁMBAR / ROJO
- Durante la rutina: máx ____/10
- 2 horas después: mejor / igual / peor
- Al día siguiente: mejor / igual / peor

FAQ rápida

Tengo que dejar de entrenar por completo? No. Ajustamos. Parar del todo suele empeorar la tolerancia.

¿Y si me molesta el dead bug o bird dog?

Reduce rango, baja repeticiones, ve mas lento. Semáforo.

¿Cuánto tarda en notarse?

Muchos notan más control en 7-14 días. Base sólida en 4 semanas.

**CRECE
ENTRENANDO**

¿Quieres que adapte este método a tu caso?

Ten en cuenta que sin hacer una **valoración de diagnóstico** y sin ver cómo se comporta tu estructura ósea, no puedes esperar milagros.

Esto es una rutina para “salir del paso”, y te va a ayudar, pero es como cuando coges unos ejercicios sueltos de instagram y esperas que te funcionen de maravilla sin visitar a un profesional.

Eso sí, aquí tienes bases y pinceladas para empezar a mejorar, aunque me dejen muchas cosas en el tintero, pero todo no puedo explicártelo en este sencillo manual.

¿Y si quieres que revise tu caso particular?

Trabajo con personas con dolor lumbar para que vuelvan a entrenar y moverse sin miedo en mínimo 30 días, con un plan adaptado y acompañamiento humano.

Escribeme VALORACIÓN por WhatsApp (o llámame) para agendar una videollamada de diagnóstico gratuita y valorar tu caso en profundidad.

WhatsApp: [Enviar mensaje directo](#) (número +34624461934)

Si antes de la valoración quieres **ver el método de trabajo en 3 fases** que utilizo con mis clientes, mira el siguiente vídeo: <https://youtu.be/d9NR2VfRVkc>

**CRECE
ENTRENANDO**

¿Quién soy?

Soy **Fran Henares** dietista y entrenador personal experto en dolor lumbar.

LLlevo +10 años entrenando y **6 años siendo profesional del sector**, ayudando a las personas a mejorar su salud.

Puedes verlo en las reseñas de mis clientes:

(https://www.google.com/maps/place/CreceEntrenando/@34.702093,-16.2247456,4.86z/data=!4m8!3m7!1s0x12a4bd6e64f97a3f:0x2b777b19d999ba8c!8m2!3d35.67445!4d-6.8143!9m1!1b1!16s%2Fg%2F11qpqkr37r?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI2MDIxOC4wIwKXMDSoASAFAQw%3D%3D)

Nunca lo dudes, si no estás consiguiendo los resultados que quieres por tu cuenta, **pide ayuda de un profesional cualificado**, te ahorrará tiempo y sufrimiento encontrar a alguien que entienda tu situación y tenga las capacidades para resolver tu problema.

Confía en un entrenador empático que te comprenda en tus días buenos y malos, cuando discutes con tu pareja, cuando manejas el estrés del trabajo...

La IA nunca podrá sustituir la emoción humana, por eso es importante pedir ayuda de alguien de carne y hueso.

Espero que esta guía te haya dado ese primer pequeño impulso para mejorar, un abrazo y recuerda... ¡**Crece Entrenando** 🤝 !



**CRECE
ENTRENANDO**

Videos incluidos en esta guía:

- Respiración costal o90/90: <https://youtube.com/shorts/iAf7Hc9emIjk>
- Cat-Camel suave: <https://youtu.be/4TH2oDRwctk>
- Dead bug: <https://youtu.be/N3DSIATY3TQ>
- Bird dog: <https://youtu.be/hM28p7uoYGM>
- Bisagra con palo o peso ligero: <https://youtube.com/shorts/HGzTtYm-MHg>
- Sentadilla a caja: <https://youtube.com/shorts/Rix5TFET3FA>

Si alguna vez estas en **ROJO** o tienes dudas serias, no fuerces. Escríbeme y lo revisamos.

**CRECE
ENTRENANDO**