



¡MUÉVETE MÁS, VIVE MEJOR!

Aleix Arimany Castells



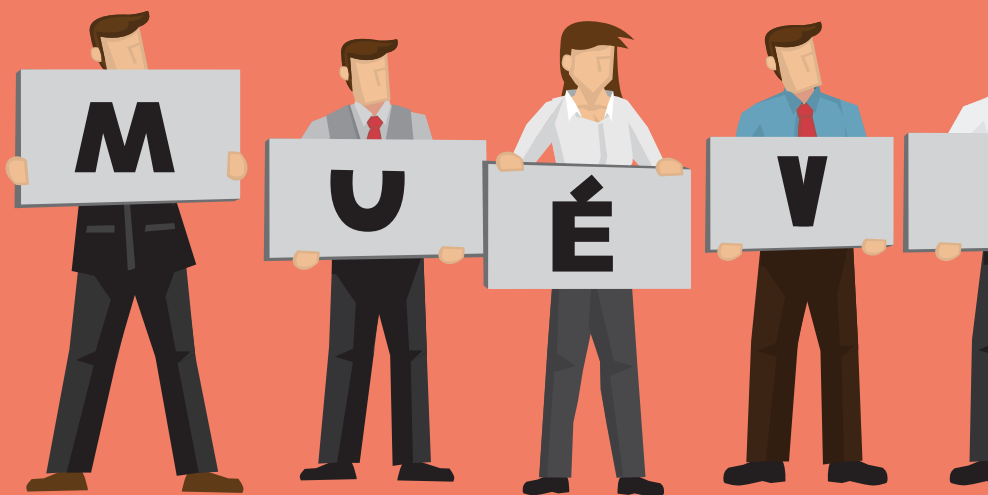
OBERON

**Estrategias y ejercicios
para dejar atrás el dolor
y la rigidez**



INTRODUCCIÓN

**Moverse para
sentirse mejor**

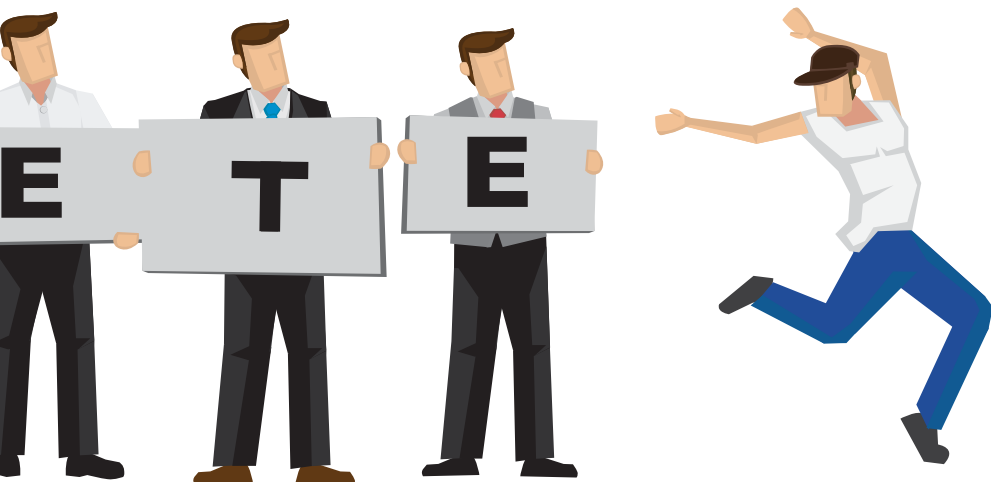


«Nada es permanente, excepto el cambio».

Heráclito

El cambio es la única constante en nuestra existencia, y nuestros cuerpos lo entienden mejor que nadie. Diseñados para adaptarse y moverse, han evolucionado para caminar, correr, saltar y estar en acción. Sin embargo, en la vida moderna, hemos adoptado patrones de inactividad que van en contra de nuestra naturaleza.

Estoy seguro de que alguna vez has notado esa rigidez después de permanecer demasiado tiempo en la misma posición. El hormigueo en las piernas, la tensión en el cuello, el dolor en la espalda baja. O tal vez has experimentado dolores que parecen surgir de la nada, sin una causa aparente. Muchas personas luchan a diario con molestias como estas, que impactan en su calidad de vida y, a menudo, no comprenden el porqué.



Después de más de una década entrenando a personas de todas las edades y estilos de vida, he aprendido que el movimiento es vida. Adaptar y cambiar la forma en que nos movemos puede transformar profundamente cómo nos sentimos. Es en los pequeños cambios donde encontramos las grandes diferencias.

EL IMPACTO DEL SEDENTARISMO Y LAS CREENCIAS LIMITANTES

Según la Organización Mundial de la Salud, la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo, contribuyendo a más de tres millones de muertes al año. Sorprende, ¿verdad? Pasamos, en promedio, más de siete horas al día en posiciones estáticas, ya sea trabajando en una oficina, de pie en líneas de montaje, estudiando, conduciendo o relajándonos en el sofá. Este estilo de vida ha llevado a un aumento significativo de problemas musculoesqueléticos, especialmente dolores de espalda, cuello y caderas.

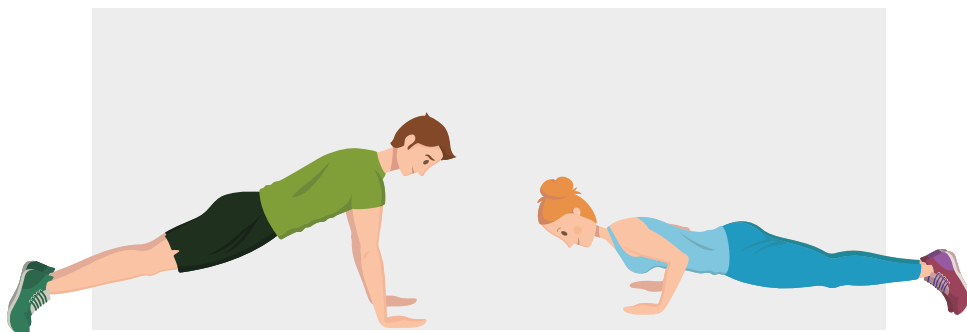
Pero la falta de actividad física no es el único problema. A lo largo de años como entrenador, he podido comprobar que muchas personas están atrapadas en mitos y conceptos erróneos sobre la postura y el movimiento. Creencias como que debemos mantener una «postura perfecta» todo el tiempo, pensar que ciertos movimientos son peligrosos, que levantar peso nos va a dañar la espalda, o que el dolor es simplemente una parte inevitable de la vida o del envejecimiento.



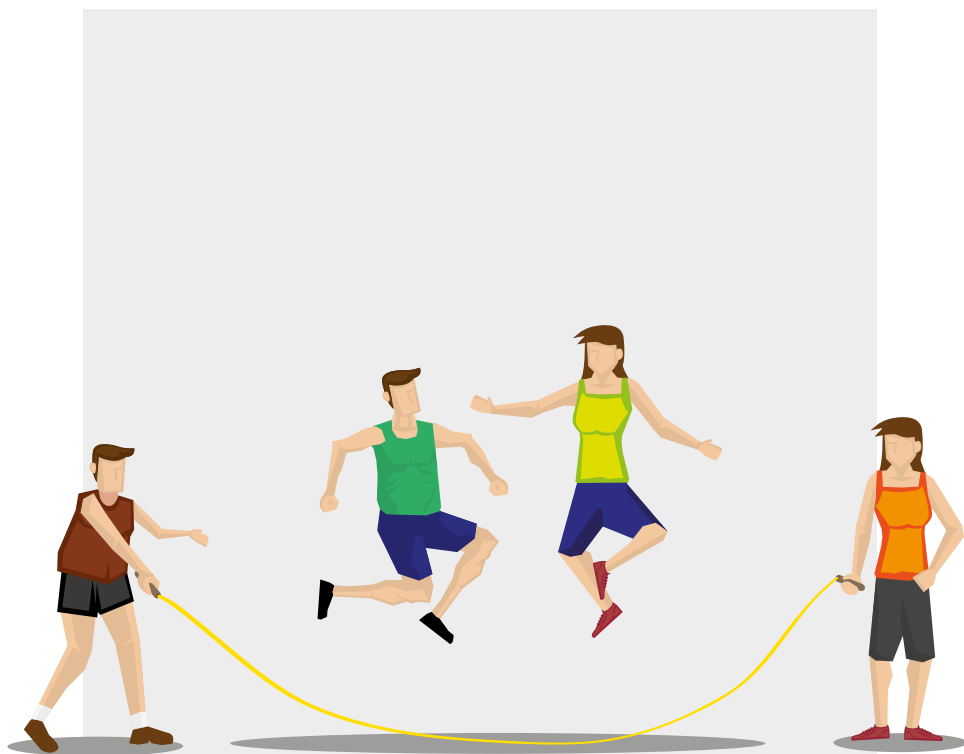
Estas creencias no solo limitan nuestra capacidad para movernos con libertad, sino que también fomentan el miedo y la fragilidad, llevándonos a evitar actividades que en realidad nos beneficiarían. Seguro que has escuchado o puede que pienses que correr es malísimo para tus rodillas, y no te digo ya si tienes una hernia. Es una paradoja: por miedo a hacernos daño, nos volvemos más sedentarios, y eso a su vez aumenta el riesgo de lesiones y dolores.

¿POR QUÉ QUIERO AYUDARTE?

Después de años ayudando a cientos de personas a superar el dolor y mejorar su calidad de vida a través del movimiento, me di cuenta de que era necesario compartir este conocimiento con más gente. He visto cómo personas que llevaban años con dolores crónicos han encontrado alivio al incorporar más movimiento en sus vidas. He presenciado cómo romper con los mitos y entender realmente cómo funciona nuestro cuerpo puede ser liberador.



Mi objetivo es derribar los mitos que nos mantienen inmóviles y proporcionarte herramientas prácticas que te permitan recuperar la confianza en tu cuerpo. Quiero que descubras que no estás condenado a una vida de dolor o limitaciones. Con la información correcta y acciones sencillas, es posible transformar tu relación con tu cuerpo, moverte con más libertad y disfrutar de una vida que quizás pensabas que ya no era posible.



UN ENFOQUE DIFERENTE

Con este libro no pretendo darte una lista de reglas estrictas sobre cómo debes sentarte o qué posición debes adoptar al estar de pie. No voy a decirte que mantengas la espalda recta todo el tiempo o que evites ciertos movimientos. Más bien, quiero invitarte a explorar el movimiento de manera consciente, a entender que no existe una postura perfecta para todos, y que lo más importante es la variabilidad y el movimiento regular.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO?

Este libro está diseñado para ayudarte a reconectar con el movimiento y descubrir cómo pequeños ajustes pueden transformar tu bienestar. No necesitas conocimientos previos ni equipamiento especial, solo la intención de dar el primer paso hacia una vida más activa.

A lo largo de estas páginas:

- /// Aprenderás cómo el movimiento y la postura influyen en tu salud y bienestar, con explicaciones sencillas y basadas en ciencia.**
- /// Desafiarás mitos que limitan tu forma de moverte, para ganar confianza en tu cuerpo.**
- /// Incorporarás ejercicios prácticos y fáciles que se adaptan a tu rutina diaria, sin complicaciones.**
- /// Descubrirás cómo pequeños cambios en tu entorno pueden fomentar más actividad en tu día a día.**

Cada capítulo combina historias inspiradoras, ideas clave y pasos concretos que puedes aplicar desde el primer momento. Este libro no solo te dará herramientas, sino la motivación para usarlas y sentirte mejor.

CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADO EL LIBRO

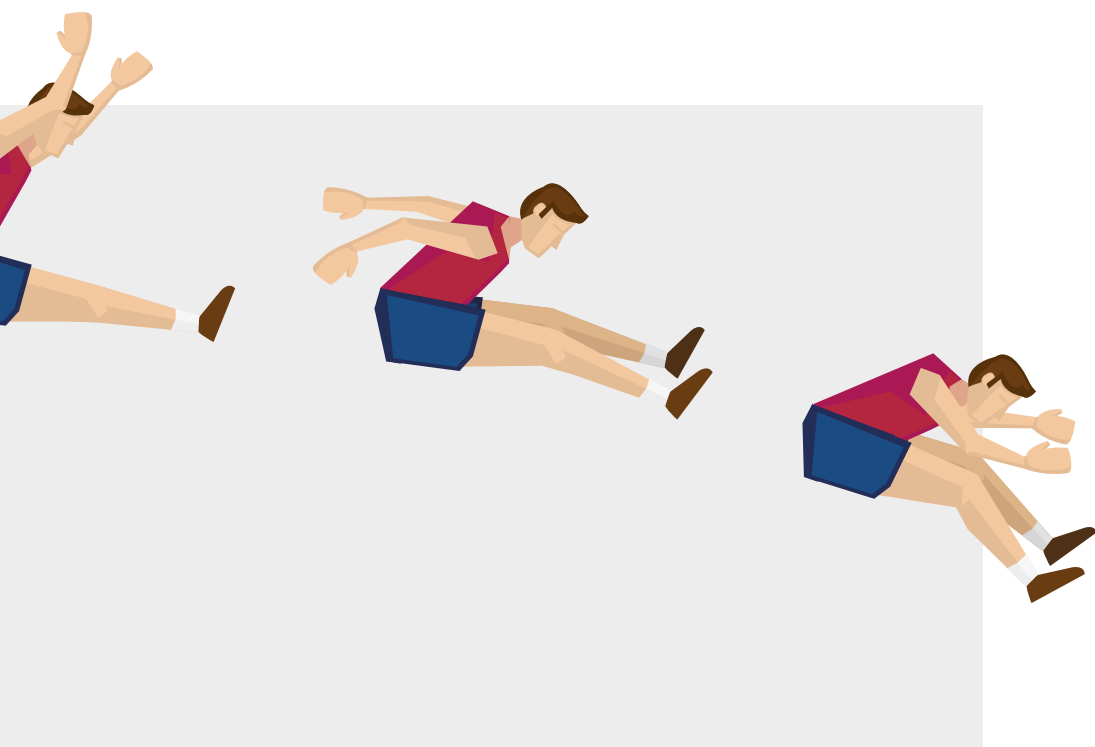
Quiero que este libro sea una herramienta práctica y flexible para ti, algo que puedas adaptar a tus necesidades y ritmo de vida. Cada capítulo está diseñado para guiarte de manera práctica y flexible, abordando un aspecto clave del movimiento y la postura, desde la teoría hasta la aplicación en tu día a día.





A lo largo de estas páginas encontrarás explicaciones claras, ejercicios sencillos y consejos prácticos que te ayudarán a moverte mejor, reducir tensiones y cuidar tu bienestar. No necesitas conocimientos previos ni equipamiento especial, solo la disposición de dar pequeños pasos hacia el cambio.

Para hacerlo más cercano y útil, cada capítulo comienza con una historia o situación con la que probablemente te identificarás. A través de estas historias, explorarás conceptos clave sobre el movimiento y la postura, siempre conectados con estrategias y acciones concretas que puedes poner en práctica desde el primer día.



Puedes leer este libro de principio a fin para obtener una visión integral o saltar directamente al capítulo que más te interese. Cada sección está pensada para ofrecer valor por sí misma, pero si decides seguir todo el recorrido, te aseguro que tendrás una comprensión más completa y transformadora.

Para sacar el máximo provecho de este libro:

/// Explora con curiosidad: cuestiona lo que creías saber sobre el movimiento y la postura. Atrévete a desafiar mitos y descubrir nuevas formas de cuidar tu cuerpo.

/// **Aplica lo aprendido:** dedica unos minutos al día a probar los ejercicios y consejos. La teoría es útil, pero la verdadera transformación llega con la práctica.

/// **Escucha a tu cuerpo:** cada persona es única. Adapta las estrategias a lo que mejor funcione para ti, sin forzar.

/// **Sé constante:** el cambio no ocurre de un día para otro, pero cada pequeño avance cuenta. Celebra tus progresos y mantente en movimiento.

Este libro no es solo un manual de ejercicios o consejos; es una invitación a reconectar con tu cuerpo y a descubrir que el movimiento, por pequeño que sea, tiene el poder de transformar tu vida. ¡Es hora de dar el primer paso!

¿QUIERES COMENZAR A MOVERTE MEJOR DESDE HOY?

He preparado una **clase de movilidad de 10 minutos** que puedes descargar gratis. Es una rutina sencilla que te ayudará a sentirte más ágil y reducir tensiones acumuladas. Visita **www.entrenam.cat/clasemovilidadgeneral** y da el primer paso hacia una vida con más movimiento y menos dolor.

