

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

Con el paso de los años, nuestros músculos y tendones se vuelven más rígidos y vamos perdiendo movilidad si no los ejercitamos.

OBJETIVOS de los ESTIRAMIENTOS

- 1.- Mantenimiento de un **buen estado** del organismo
- 2.- **Liberar** al cuerpo de las **tensiones** acumuladas
- 3.- Mantener **flexibilidad**

¿POR QUÉ HACERLOS?

- 1.- Reducen el dolor muscular y la rigidez
- 2.- **Mejoran la circulación** (aumentan drenaje venoso y linfático)
- 3.- Mejoran la **flexibilidad**
- 4.- Mantiene la **movilidad articular**
- 5.- Fomentan el desarrollo de la **consciencia corporal**
- 6.- **Previenen lesiones** y calambres
- 7.- **Relajan** el cuerpo y proporcionan **sensación de bienestar**

RECOMENDACIONES

- 1.- La duración mínima debe ser de **10 a 15 minutos**
- 2.- Diariamente o al menos 3 veces por semana
- 3.- Mantener cada ejercicio de estiramiento durante 15-30 segundos.

Previo al inicio de la actividad mantener cada ejercicio 4-6 segundos pues el objetivo es activar el músculo y prepararlo.

- 4.- Repetir cada estiramiento 3-4 veces

- 5.- Evitar rebotes, sacudidas o movimientos bruscos. Debe ser suave y continuo.

- 6.- Se debe sentir en el centro del músculo, no en las articulaciones.

- 7.- Movimientos lentos, exhalando cada vez que nos estiramos y respirando normalmente después.

- 8.- Si hay dolor significa excesiva tensión muscular

- 9.- Es muy importante prestar atención al correcto alineamiento del cuerpo para obtener resultados más efectivos.

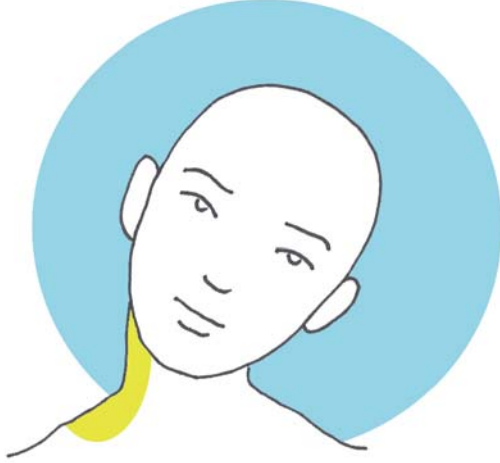
¿CUÁNDO REALIZARLOS?

- 1.- Al levantarse de la cama

- 2.- En el trabajo

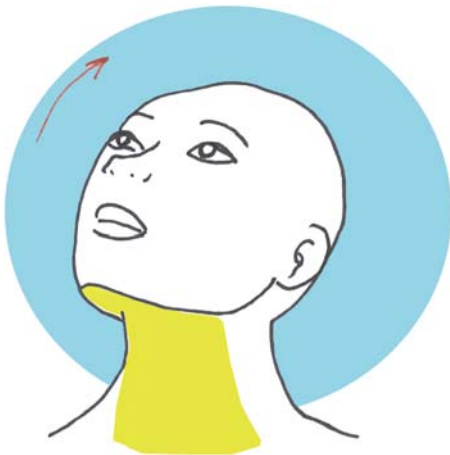
- 3.- **Antes y después del deporte**

CUELLO



Inclinación de la cabeza de un lado a otro.

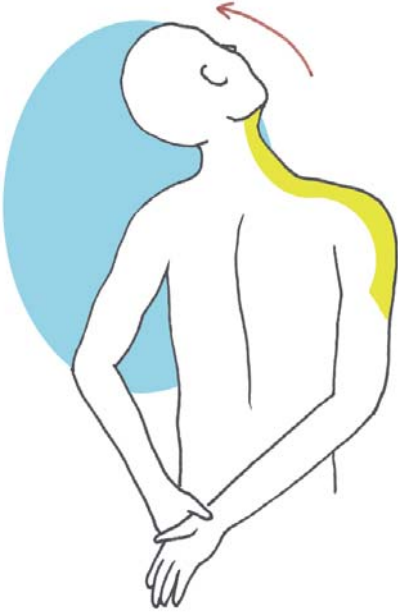
- **Mantener 20 seg.**
- **5 veces a cada dirección**



Movimiento de flexión anterior y retorno a la posición vertical de la cabeza.

- **Mantener 20 seg.**
- **5 veces a cada dirección**

CUELLO Y HOMBROS

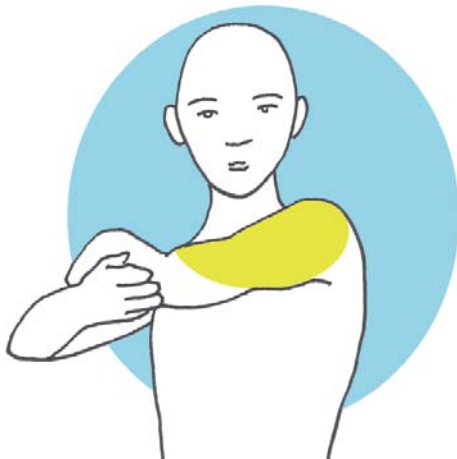


Lateralizamos la cabeza hacia el hombro izquierdo, mientras la mano izquierda tira del brazo derecho hacia abajo y ala izquierda por detrás de la espalda.

Aumentamos progresivamente la tensión.

- **15 seg. a cada lado**

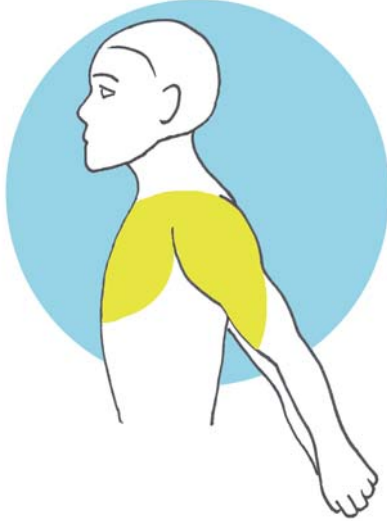
HOMBROS (deltoides, articulación del hombro)



Con el brazo por delante de la cabeza, la mano toca el hombro contralateral. La mano libre realiza presión sobre el codo llevando el brazo flexionado hacia atrás.

- **Mantener 15 seg.**
- **3 veces con cada brazo**

HOMBROS Y PECTORALES



Dedos entrelazados por detrás de la espalda (región lumbar). Levantamos los brazos por detrás hasta notar tensión en los hombros, pecho y brazos, manteniendo la barbilla flexionada.

- **Mantener 15 seg.**
- **Repetir 3 veces**

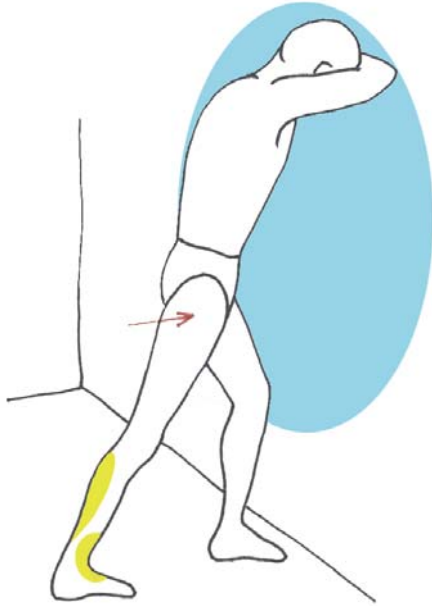
BRAZOS (tríceps)



Pasamos el brazo por detrás de la cabeza, y con la otra mano tomamos el codo y lo tiramos hacia atrás.

- **Mantener 15 seg.**
- **Repetir 3 veces con cada brazo**

PIERNAS (gemelos y tendón Aquileo)

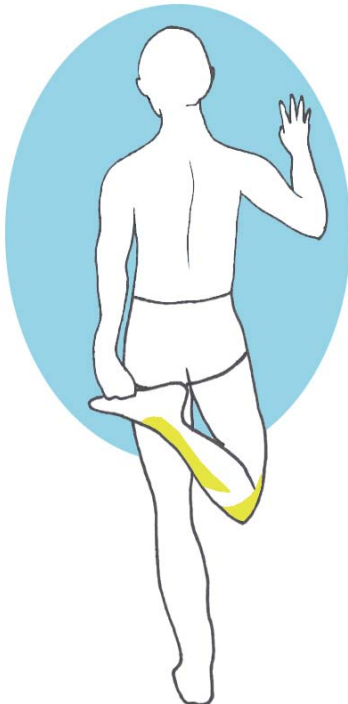


Nos colocamos a un paso de la pared con una pierna adelantada.

Apoyamos los antebrazos en la pared y flexionamos la pierna adelantada, sin despegar el talón del suelo de la pierna retrasada.

- **Mantener 20 seg.**
- **Repetir 3 veces con cada pierna**


PIERNAS (cuádriceps y rodilla)



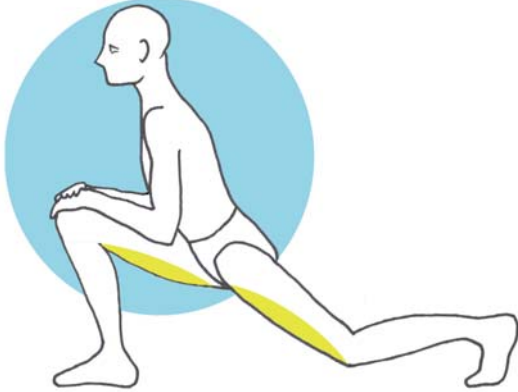
Flexionamos la rodilla al máximo, sujetando el pie con la mano del lado contrario.

- **Mantener 15 seg.**
- **Repetir 3 veces con cada pierna**

PIERNAS (isquiotibiales)

	<p>Colocamos una pierna sobre un apoyo (de ½ metro de altura, y sin estirla del todo, tiramos el cuerpo hacia delante manteniendo la espalda recta.</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener 20 seg.- Repetir 3 veces con cada pierna
--	--

PIERNAS (psoas)

	<p>Damos un paso amplio, y flexionamos la rodilla de la pierna adelantada, hasta tocar con la otra rodilla el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener 15 seg.- Repetir 3 veces con cada pierna
---	---

PIERNAS (abductores)



Sentados, flexionamos las rodillas, hasta juntar las plantas de los pies, con ambas manos sujetamos las puntas de los pies. Con la espalda bien recta, tiramos el tronco hacia delante.

- **Mantener 40 seg.**

CADERAS (lumbares)



Tumbados boca arriba, con toda la espalda bien apoyada, flexionamos una pierna y llevamos la rodilla hacia el pecho. Se puede hacer también con las dos piernas juntas.

- **Mantener 15 seg.**
- **Repetir 3 veces con cada pierna**

CADERAS (parte posterior del muslo y cadera)



Con la pierna estirada, colocamos el talón del pie sobre un apoyo a aproximadamente un metro de altura (ángulo de 90 grados). Flexionamos el cuerpo hacia adelante.

- **Mantener 30 seg.**
- **Repetir 3 veces con cada pierna**

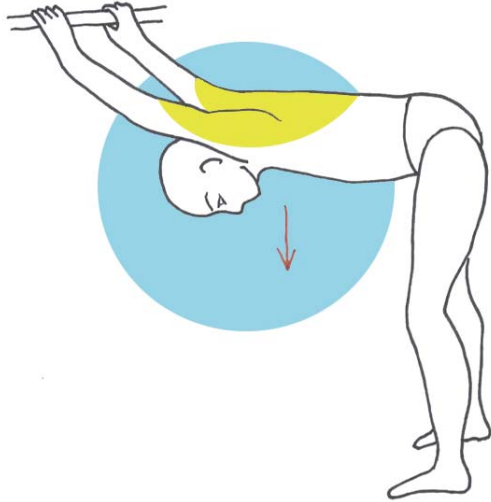
ZONA GLÚTEA (piramidal, zona glútea)



Sentado en una silla, cruzar la pierna derecha por encima de la izquierda y apoyar el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Inclinarse poco a poco el tronco hacia adelante.

- **Mantener 30 seg.**
- **Repetir 2 veces con cada lado**

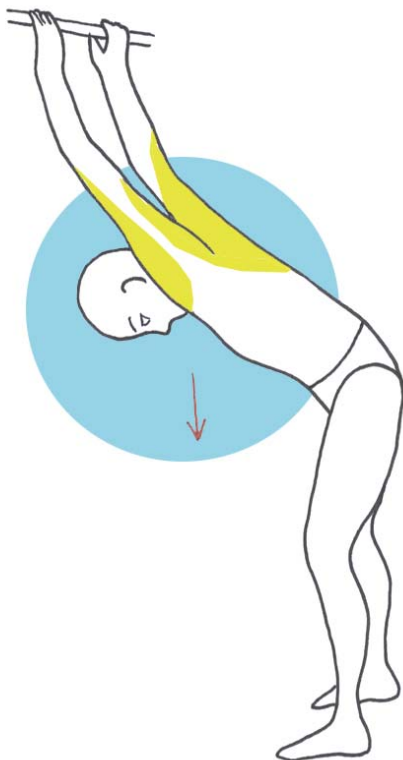
ESPALDA (parte superior de la espalda)



Ambas manos agarradas a una barra.
Flexionamos el tronco, dejamos caer hacia adelante la mitad superior del cuerpo con las rodillas levemente flexionadas.

- **Mantener 30 seg.**

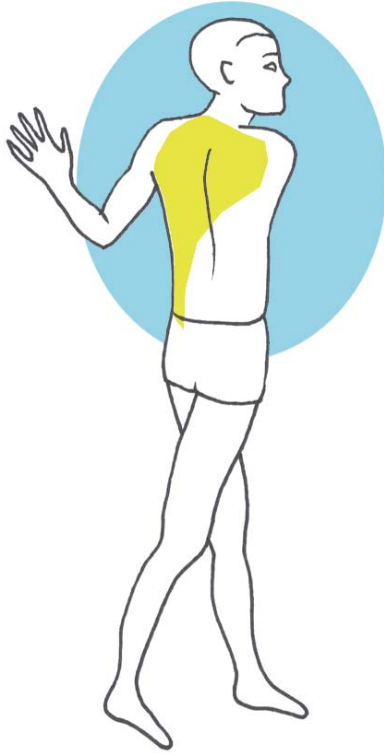
ESPALDA (parte superior de la espalda)



A continuación flexionamos las rodillas y apoyamos las manos a una altura superior

- **Mantener 30 seg.**

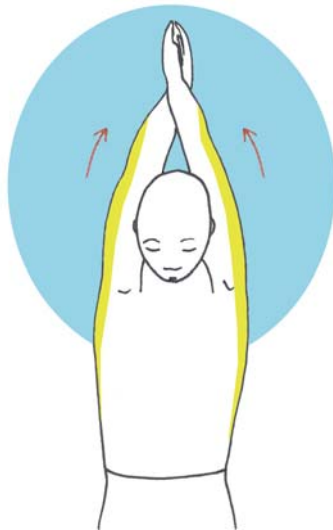
ESPALDA (parte superior de la espalda-trapecio)



De espaldas a la pared, con los pies separados señalando hacia adelante.
Giramos lentamente la mitad superior del cuerpo y la cabeza (mirando por encima del hombro) hasta tocar la pared con las manos a la altura de los hombros.

- **Mantener 15 seg. por cada lado**

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO (reduce tensión y aumenta flexibilidad)



Brazos estirados y cruzados sobre la cabeza y las palmas de las manos unidas. Tratamos de "tocar el techo" de forma progresiva.

- **Mantener 15 seg.**

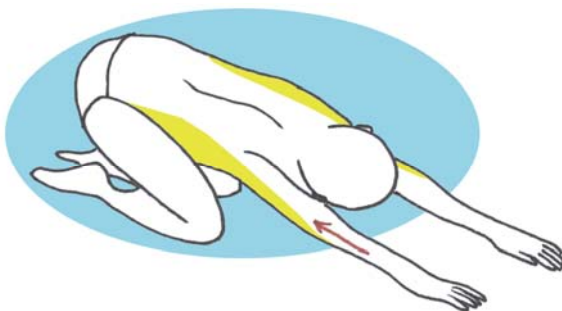
ESPALDA Y CUELLO



Una pierna extendida y la otra flexionada y cruzada sobre la extendida, con el pie apoyado y plano en el suelo. Giramos el tronco hacia la pierna flexionada y con el codo contralateral mantenemos la rodilla fija.

- **Mantener 15 seg. por cada lado**

ESPALDA, HOMBROS Y BRAZOS



Flexionamos las piernas bajo el tronco también flexionado. Estiramos los brazos hacia adelante y presionamos hacia abajo con los hombros.

- **Mantener 20 seg.**

ESPALDA



Sentado sobre una esterilla, sujetaremos las rodillas flexionadas contra el pecho con ambas manos.

Nos dejaremos mecer sobre la espalda, atrayendo la barbilla hacia el pecho

- **Mantener 20 seg.**
- **Oscilar entre 4 y 8 veces**

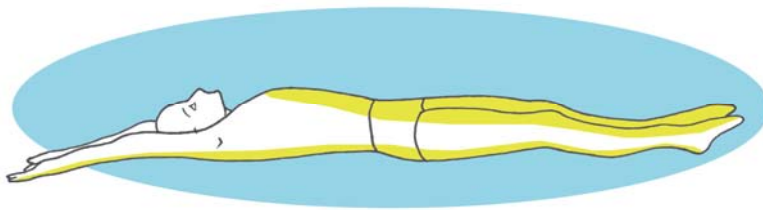
TENDONES DE LAS CORVAS, ESPALDA Y PIERNAS



Sentados con las piernas estiradas con las rodillas ligeramente flexionadas, nos inclinamos realizando flexión anterior del tronco hasta tocar las puntas de los pies

- **Mantener 20 seg.**

ESPALDA (relajación)



Tumbado sobre la espalda, con brazos y piernas extendidos. Actuar como si pretendiéramos tocar algo con las puntas de dedos de pies y manos para relajar extremidades, abdomen y espalda posteriormente.

- **Mantener 5 seg.**