

# Tendones y ligamentos más flexibles



**Guía de ejercicios para estiramientos**

# Estiramientos

Los estiramientos son importantes para el mantenimiento de un buen estado del organismo. Permiten liberar al cuerpo de las tensiones acumuladas y mantener la flexibilidad, que disminuye con la edad.

Una correcta sesión de estiramientos se considera necesaria a cualquier edad, ya que con el paso de los años nuestros músculos y tendones se vuelven más rígidos y vamos perdiendo movilidad si no los ejercitamos.

La realización de un adecuado calentamiento o estiramiento antes y después de una sesión de ejercicio físico hacen que nuestro organismo se ponga a punto tanto para iniciar como para finalizar dicha actividad, evitan la aparición de lesiones, aumentan nuestro rendimiento deportivo y ayudan a recuperar la movilidad muscular.

## ● ¿Por qué debemos hacer estiramientos?

### INDICACIONES

- Reducen el dolor muscular y la rigidez
- Aumentan el drenaje venoso y linfático (mejoran la circulación)
- Mejoran la flexibilidad y mantiene la movilidad articular
- Fomentan el desarrollo de la consciencia corporal
- Previenen lesiones y calambres
- Relajan el cuerpo y proporcionan sensación de bienestar

## ● ¿Cómo realizarlos?

### RECOMENDACIONES

1. La duración mínima de los estiramientos debe ser de 10 a 15 minutos.
2. Se pueden hacer diariamente o por lo menos tres veces por semana.
3. Se debe mantener cada ejercicio de estiramiento durante 15-30 segundos aproximadamente. Previo al inicio de la actividad deben ser de corta duración (4-6 segundos), ya que, el objetivo, es activar al músculo y prepararlo para la misma.
4. Se debe repetir cada estiramiento 3-4 veces.
5. El estiramiento debe ser suave y continuo. Evitar rebotes, sacudidas o movimientos bruscos.
6. El estiramiento se debe sentir en el centro del músculo no en las articulaciones.
7. Los movimientos deben ser lentos, exhalando cada vez que nos estiramos y luego respirando normalmente.
8. La aparición de dolor es significado de excesiva tensión muscular.
9. Es muy importante prestar atención al correcto alineamiento del cuerpo para obtener resultados más efectivos.

## ● ¿Cuándo realizarlos?

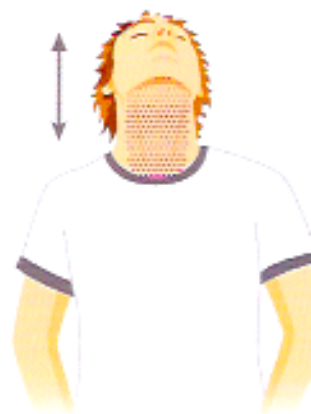
Se aconseja realizarlos al levantarse de la cama, en el trabajo y antes y después del deporte.

## CUELLO y HOMBROS



### Cuello

Inclinación de la cabeza de un lado a otro.  
(mantener 20 seg.  
5 veces en cada dirección)



### Cuello

Movimiento de flexión anterior y retorno a la posición vertical de la cabeza.  
(mantener 20 seg.  
5 veces en cada dirección)



### Cuello y hombros

Lateralizamos la cabeza hacia el hombro izquierdo, mientras la mano izquierda tira del brazo derecho hacia abajo y a la izquierda por detrás de la espalda. Aumentamos progresivamente la tensión.  
(15 seg. a cada lado)

## PIERNAS



### 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.

(15 seg. repete 3 veces con cada brazo)



### 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.

(20 seg. repete 3 veces con cada pierna)

### 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.

(15 seg. repete 3 veces)



### Cuádriceps y rodilla

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

(15 seg. repete 3 veces por cada lado)



## BRAZOS



### Triceps

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

(15 seg. repete 3 veces con cada brazo)



### Isiotibiales

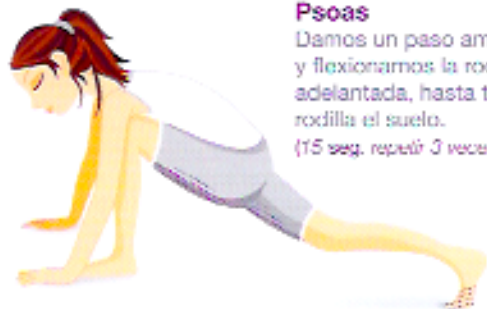
Colocamos una pierna sobre un apoyo (de 1/2 metro de altura) y sin estirarla del todo, tiramos el cuerpo hacia delante manteniendo la espalda recta.

(20 seg. repete 3 veces con cada pierna)

### Psoas

Damos un paso amplio, y flexionamos la rodilla de la pierna adelantada, hasta tocar con la otra rodilla el suelo.

(15 seg. repetir 3 veces con cada pierna)



### Aductores

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.)



## 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. Inclinar poco a poco el tronco hacia adelante.

(30 seg. repetir 2 veces de cada lado)



## ESPALDA

## 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.

(15 seg. repetir 3 veces con cada pierna)



### 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.

(30 seg. repetir 3 veces con cada pierna)



### 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.)



A continuación flexionamos las rodillas y apoyamos las manos a una altura superior. (mantener 30 seg.)





### 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.

(15 seg. por cada lado)



### Espalda

Sentados sobre una estera, sujetaremos las rodillas flexionadas contra el pecho con ambas manos. Nos dejaremos mecer sobre la espalda, atrayendo la barbilla hacia el pecho.

(20 seg. oscilar entre 4 y 8 veces)



### Parte superior del cuerpo

(reduce tensión y aumenta la 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.

(15 seg. por cada lado)



### 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, 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 (relajación)

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

(mantener 5 seg.)