



# **ESTIRAMIENTOS**

**Fundamentos teóricos**

**Y**

**Ejercicios prácticos**

## La flexibilidad y su entrenamiento

Se define la flexibilidad como la capacidad del organismo para mover las articulaciones atendiendo al rango de su movilidad, con la ayuda de unos músculos concretos.

Cada articulación del cuerpo tiene un rango de movilidad específico y, por lo tanto, la flexibilidad no es una característica general, es decir, se puede ser flexible para una articulación y rígido para otra.

Se define la flexibilidad como la capacidad del organismo para mover las articulaciones atendiendo al rango de su movilidad, con la ayuda de unos músculos concretos.

La flexibilidad depende de:

- La movilidad articular.
- La elasticidad muscular.

Normalmente se distinguen varios tipos de flexibilidad y cada una de ellas lleva aparejado una clase de estiramiento. Atendiendo al tipo de ejercicio de estiramiento la flexibilidad se suele dividir en: **Estática, Balística y Dinámica o Funcional**. En este trabajo solamente vamos a ver los primeros.

### Estiramiento estático

Consiste en estirar un grupo muscular concreto hasta el punto máximo de su movilidad y mantenerlo en esa posición durante un tiempo, que irá siendo mayor a medida que se tenga más práctica. Es el método más seguro y efectivo para desarrollar o mantener la flexibilidad.

El estiramiento estático tiene las siguientes características:

- a) es muy simple de aprender y practicar.
- b) requiere poco gasto energético.
- c) provoca un óptimo aumento del umbral del reflejo de estiramiento en poco tiempo.
- d) aumenta la longitud de los músculos de forma prácticamente permanente.

Este tipo de estiramiento se debe realizar siempre a velocidad inferior a la velocidad con que se va a utilizar una articulación o un músculo concretos en la práctica habitual.

Una vez terminado el estiramiento, cuando se devuelven el músculo y la articulación a sus posiciones de reposo, la velocidad será aún más lenta.

### BENEFICIOS QUE APORTAN LOS ESTIRAMIENTOS

Aparte de la mejora en la flexibilidad, necesaria en la práctica de cualquier deporte, se pueden destacar otras ventajas en la realización habitual de ejercicios de estiramiento:

1. Optimización del aprendizaje del gesto deportivo, habida cuenta de que éste se va a realizar con mucha más efectividad y menos esfuerzo.
2. Disminución del riesgo de lesiones, sobre todo esguinces y desgarros musculares.
3. Reducción drástica de los problemas de espalda.
4. Disminución de los problemas musculares derivados de sobrecargas por excesivo entrenamiento o largas competiciones.
5. Disminución de la tensión muscular necesaria para realizar el gesto deportivo y, consecuentemente, menor fatiga y mayor rendimiento.
6. Incremento de la relajación física y psíquica, sobre todo después de una sesión de entrenamiento o una competición.

**IMPORTANTE:** Nunca haremos ejercicios de estiramiento de músculos que no hayan sido previamente calentados.

### **Los estiramientos**

Normalmente se distinguen varios tipos de flexibilidad y cada una de ellas lleva aparejado una clase de estiramiento. Atendiendo al tipo de ejercicio de estiramiento la flexibilidad se suele dividir en: **Estática, Balística y Dinámica o Funcional.**

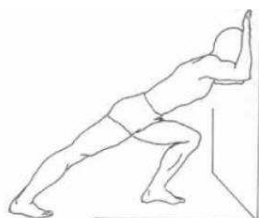
A continuación se presentan una serie de ejercicios, para los grupos musculares más importantes.

# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



# EXTREMIDADES INFERIORES

## PANTORRILLAS (GEMELOS Y SOLEO)



Inclínese hacia delante apoyado en una pared, con una pierna flexionada hacia el frente y la otra estirada, apoyando totalmente las plantas de ambos pies en el suelo y en línea hacia delante.

La cabeza, el cuello, la columna, la pelvis, la pierna estirada y el tobillo deben formar una línea recta. Flexione los brazos, como indica la figura, desplazando su peso corporal hacia la pared.

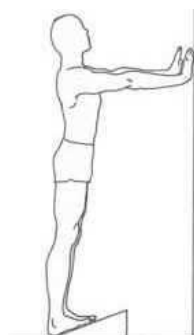
Espire el aire lentamente, mientras flexiona la rodilla adelantada.

---

Colóquese con la espalda apoyada en una pared, las manos en las caderas y los pies adelantados con los dedos girados hacia dentro, torsionando un poco los tobillos.

Espire el aire lentamente, mientras flexiona el tronco hacia delante.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente con la espalda recta.



Sitúese frente a una pared a una distancia de la misma suficiente como para casi llegar a tocarla con los brazos y las manos extendidos al frente, subido sobre una tabla inclinada, como indica la figura.

Inclínese hacia delante apoyando las palmas de las manos en la pared y mantenga la posición todo lo que pueda, mientras siente el estiramiento en las pantorrillas, el tendón de Aquiles y detrás de las rodillas.

Vuelva a la posición inicial lentamente.

## CUÁDRICEPS

Colóquese de rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, como indica la figura, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis, evitando en todo momento que las rodillas se separen del suelo o se distancien entre ellas, ni los pies giren hacia afuera.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Tumbese boca abajo, flexione una rodilla y eleve el talón correspondiente hacia las nalgas a la vez que se coge el tobillo con la mano del mismo lado. El otro brazo descansará sobre el suelo a lo largo del cuerpo.

Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelas hacia arriba.

Espire lentamente el aire mientras empuja el talón hacia las nalgas, sin forzar la rodilla, intentando que la pantorrilla toque el muslo de la otra pierna, como si quisiera meter el tobillo entre ambas piernas.

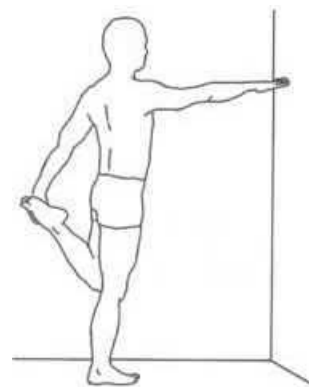
Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente.

Colóquese de pie frente a una pared, a una distancia suficiente como para apoyarse en ella con el brazo estirado.

Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelas hacia arriba.

Espire el aire mientras flexiona la rodilla contraria al brazo de apoyo, elevando el talón hacia las nalgas y coja el pie con la mano correspondiente.

Inspire lentamente mientras empuja el tobillo hacia las nalgas, sin sobrecomprimir la rodilla, manteniendo juntos los muslos, como si intentara meter el talón entre ellos.





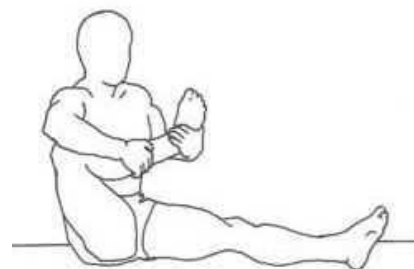
Colóquese de pie, de espaldas a una silla, flexiona una pierna hacia atrás y coloque la parte superior del empeine del pie correspondiente sobre el borde de la silla. Inspire lentamente mientras flexiona ligeramente la rodilla en que apoya el peso del cuerpo. Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear ni torsionar la pelvis.

## CADERA Y GLÚTEOS

Siéntese en el suelo con la espalda derecha y recta apoyada en una pared y una pierna estirada. Flexione la otra pierna, y lleve el tobillo, ayudándose con la mano correspondiente a la pierna estirada, hacia el pecho. Con el codo de la mano correspondiente a la pierna flexionada, sujete la rodilla.

Espire el aire y, lentamente, lleve el pie hacia el hombro opuesto.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente.



Siéntese en el suelo con las manos detrás de las caderas, apoyadas en el suelo y las piernas totalmente extendidas al frente.

Mientras mantiene una pierna estirada, cruce la otra pierna sobre ella y apoye el pie lo más cerca posible de la cadera, a la vez que coloca el codo contrario a la pierna flexionada, sobre la parte externa de la rodilla elevada, tal como muestra la figura.

Fije la mirada en el hombro del brazo apoyado en el suelo, Espire el aire lentamente, mientras, sin perder de vista el hombro, gira el tronco hacia la mano apoyada y, suavemente, empuja hacia el lado contrario la rodilla con el codo.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Túmbese boca arriba con las piernas extendidas. Flexione una rodilla elevándola hacia el pecho y sujetando el muslo con la mano opuesta.

Espire el aire lentamente, mientras cruza la pierna flexionada al otro lado del cuerpo y empuja con la mano la rodilla hacia el suelo.

Durante el ejercicio mantenga el codo de la mano que sujeta la rodilla, la cabeza, los hombros y el otro brazo, extendido en cruz, apoyados totalmente en el suelo.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



## FLEXORES DE LAS PIERNAS (ISQUIOTIBIALES)

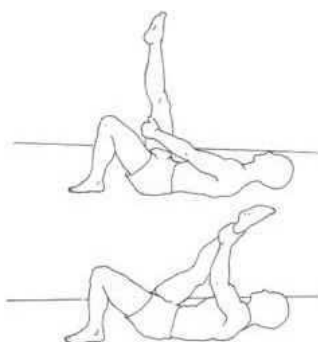
Túmbese boca arriba con las piernas flexionadas de forma que los talones queden próximos a las algas.

Inspire aire y extienda una pierna hacia arriba, sujetando el muslo correspondiente con ambas manos.

A continuación trate de contraer el cuádriceps de la pierna elevada, a fin de eliminar tensiones en los flexores.

Espire el aire lentamente y tire de la pierna elevada, manteniéndola estirada, hacia la cara mientras desliza las manos hacia el tobillo.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente.



Siéntese en el suelo, con una pierna estirada. Flexione la otra pierna, con su talón tocando el muslo opuesto y la parte externa del muslo y pantorrilla en contacto con el suelo.

Mantenga la pierna estirada recta y extendida y trate de contraer el cuádriceps para disminuir la tensión en los flexores de dicha pierna.

Espire el aire lentamente, mientras baja la parte superior del cuerpo hacia el muslo.

Mantenga las manos alrededor del tobillo, con los brazos estirados.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente.

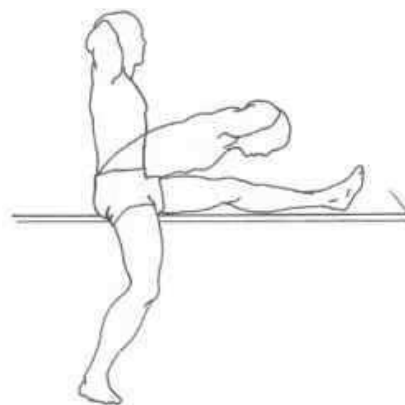


Siéntese lateralmente sobre un banco y coloque una pierna sobre el mismo manteniéndola estirada. La otra pierna fuera del banco y el pie correspondiente apoyado en el suelo. Coloque ambas manos por detrás de la cabeza, con la línea que une ambos codos paralela a la línea de los hombros.

A continuación trate de contraer el cuádriceps de la pierna que está sobre el banco, a fin de eliminar tensiones en los flexores.

Extienda el tronco y Espire el aire lentamente, mientras lo flexiona a la altura de las caderas intentando bajarlo sobre el muslo, con los codos en la posición inicial y la pierna estirada.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



## ADUCTORES

Siéntese en el suelo contra una pared, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies juntas y los talones lo más cerca posible de las nalgas.

Coja los pies o los tobillos con ambas manos y llévelos hacia las nalgas todo lo que le sea posible, tomando aire en abundancia.

Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia delante, manteniendo las espalda recta e intentando bajar el pecho hacia el suelo lo más posible.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Siéntese en el suelo, con las piernas abiertas tanto como le sea posible.

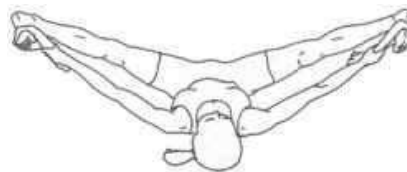
Espire el aire lentamente, mientras gira el tronco hacia una de las piernas y lo extiende sobre ella hasta sujetar el pie correspondiente.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Túmbese boca arriba y coloque dos correas o tiras de tela alrededor de ambos pies por su parte interna, sujetándolas con las manos. Inspire aire en abundancia y extienda las piernas hacia arriba.

Espire el aire lentamente, mientras abre las piernas tanto como le sea posible y, al llegar al final del movimiento, tire de las correas suavemente.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



## TRONCO

### PARTE INFERIOR Y POSTERIOR (LUMBARES)



Túmbese boca arriba, con las rodillas flexionadas sobre el pecho. Sujete los muslos con las manos, por detrás de las rodillas, para evitar la hiperflexión, y lleve los talones hacia las nalgas.

Espire el aire y, lentamente, lleve las rodillas hacia el pecho, elevando las caderas y separándolas del suelo. En esa posición, extienda las piernas para evitar espasmos musculares o posibles dolores.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente

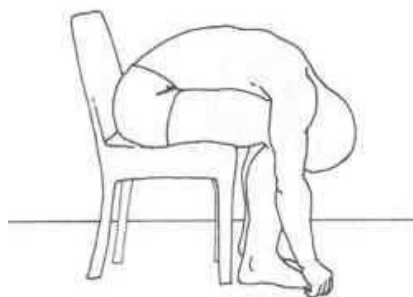
---

Siéntese en una silla, con las piernas ligeramente separadas.

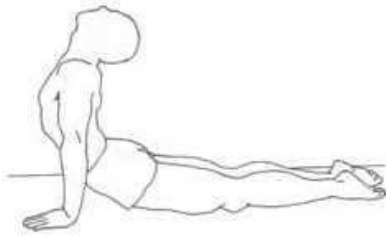
Durante el ejercicio procure contraer los abdominales para ayudar a relajar la región lumbar.

Espire el aire lentamente, mientras extiende el tronco superior y lo flexiona a la altura de las caderas, hasta la posición que muestra la figura.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



## PARTE INFERIOR Y ANTERIOR (ABDOMINALES)



Túmbese boca abajo, con el cuerpo extendido y las palmas de las manos sobre el suelo, los dedos hacia delante, junto a las caderas.

Durante el ejercicio contraiga los glúteos a fin de evitar una compresión excesiva sobre la región lumbar.

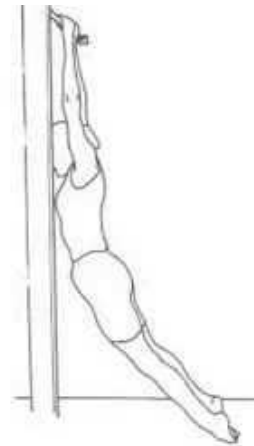
Espire el aire lentamente, mientras, apoyándose en las manos, arquea la espalda elevando la cabeza y el tronco.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Colóquese de pie, frente a una barra horizontal firmemente sujeta a la pared, situada un poco por debajo de la altura normal de la cabeza. Coja la barra con ambas manos.

Espire el aire y lentamente, déjese colgar de la barra, arqueando el cuerpo, manteniendo los brazos estirados, como muestra la figura.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



## PARTE SUPERIOR Y ANTERIOR (PECTORALES)

Colóquese de pie frente al umbral de una puerta no muy ancha de forma que pueda apoyar los antebrazos en el marco, como muestra la figura. Coloque también los pies como indica la figura.

Eleve los codos dejándolos por debajo de la altura de los hombros y los antebrazos en la vertical, formando, cada uno de ellos, con los brazos, una "V".

Apoye los antebrazos en el marco de la puerta uno a cada lado.

Espire el aire lentamente, mientras inclina todo el cuerpo hacia delante.

Deberá sentir el estiramiento en la porción clavicular de los músculos pectorales.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



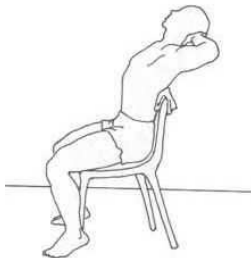


Colóquese de rodillas frente a una silla, separado de ella suficientemente para poder alcanzar la posición indicada por la figura.

Entrelace los antebrazos por detrás de la cabeza, flexione el tronco hacia delante y apóyelos en el asiento de la silla, dejando que la cabeza cuelgue por delante del borde.

Espire el aire y, lentamente, deje que el propio peso de la cabeza y el pecho los lleven hacia el suelo.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Siéntese en una silla cuyo respaldo le llegue, como máximo a la mitad de la altura del tronco, con ambas manos entrelazadas por detrás de la cabeza y los codos en la línea de los hombros. Coloque sobre el respaldo de la silla una toalla doblada, para evitar hacerse daño durante el ejercicio.

Inspire aire mientras inclina la parte superior del tronco hacia atrás, por encima del respaldo de la silla y empuje los brazos también hacia atrás, como si quisiera juntar los codos.

## PARTE SUPERIOR Y POSTERIOR (DORSALES)

Sentado en el suelo, con las rodillas flexionadas.

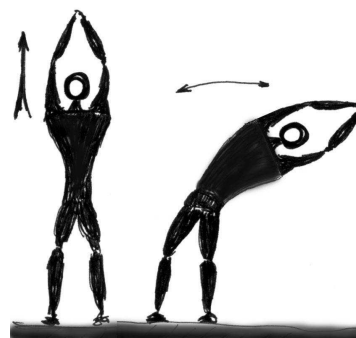
Abrazar las piernas.

Inclinar el tronco hacia delante y tirar de las piernas hacia el pecho. Los pies no pierden el contacto con el suelo.



Siempre de pie, con los pies separados como el ancho de los hombros, tomamos las manos en el frente y extendemos hacia delante.

Tomamos las manos por encima de la cabeza y estiramos bien arriba como queriendo llegar al cielo, luego suavemente dejamos caer el cuerpo a un lado y el otro.



# HOMBROS

## (DELTOIDES)

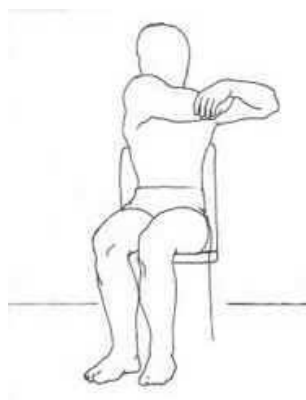
Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo.

Espire el aire lentamente, mientras tira suavemente del codo para llevarlo hasta la mitad de la espalda.

Repita el ejercicio con el otro lado.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo.



Este ejercicio lo puede hacer sentado o de pie.

Eleve un brazo a la altura del hombro, flexione el antebrazo y llévese la mano hacia el hombro contrario. Sujete el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.

Espire el aire y, lentamente, tire del codo con la mano.

Deje que el codo vuelva a su posición normal. Estire el antebrazo, continuando con la mano opuesta la sujeción del codo. Espire el aire y, lentamente, tire de nuevo del codo con la mano.

Realice el ejercicio con el hombro opuesto.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

# BRAZOS

## (TRICEPS BRAQUIAL)

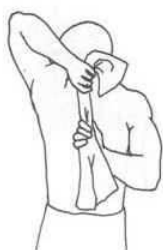
Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie.

Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria.

Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo.

Repita el ejercicio con el brazo contrario.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Colóquese de pie con un brazo flexionado por detrás de la región lumbar y el antebrazo tan elevado como le sea posible. Con la otra mano coja una toalla y lleve el brazo correspondiente por detrás de la cabeza, con el codo flexionado, de forma que pueda asir la toalla con la otra mano, en un agarre lo más corto posible.

Inspire el aire lentamente mientras tira con ambas manos en sentidos contrarios.

Repita el ejercicio con el otro lado.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Este ejercicio es más eficaz si se apoya el codo elevado contra una pared.

## (BICEPS BRAQUIAL)

Colóquese de pie de espaldas al quicio de una puerta.

Agarre con una mano pronada y el pulgar hacia abajo el marco, con el brazo extendido y en rotación interna.

Mantenga el brazo contrario relajado a lo largo del cu correspondiente recta, apoyando en ella el peso del cuerpo pierna (la correspondiente a la mano que agarra el marco algo adelantada y con la rodilla ligeramente flexionada.



Espire el aire lentamente, mientras intenta girar el brazo hacia arriba, como indica la flecha de la figura, sin dejar de agarrar el marco y manteniendo el brazo extendido.

Realice el mismo ejercicio con el lado contrario.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

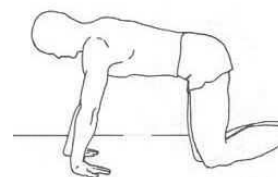
## ANTEBRAZOS

### (FLEXORES DE LAS MUÑECAS)

Colóquese de rodillas y, con el tronco horizontal, apoye las palmas de las manos en el suelo, con las muñecas rotadas de forma que los dedos apuntes hacia las rodillas.

Espire el aire lentamente, mientras intenta llevar las nalgas hacia las pantorrillas.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Coloque las manos al frente, a la altura y cerca del tronco, con los dedos hacia arriba, de forma que con la base de una muñeca pueda presionar sobre los dedos de la mano contraria.

Espire el aire lentamente, mientras presiona los dedos hacia atrás.

Repita el ejercicio con la otra mano.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

## CUELLO

Siéntese en una silla y agarre con una mano el borde de la misma para bloquear el hombro de ese mismo lado. Con la mano contraria agárrese la cabeza, pasándola por encima de ella.

Espire el aire lentamente y tire de la cabeza hacia el hombro.

Repita el ejercicio con el otro lado.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.





Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo.

Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo. Tire suavemente del codo para intentar llevarlo hasta la mitad de la espalda. De esta forma el hombro de ese lado quedará bloqueado.

Espire el aire lentamente y ladee la cabeza hacia el lado contrario al hombro bloqueado.

Repita el ejercicio con el otro lado.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

---

Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca.

Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible.

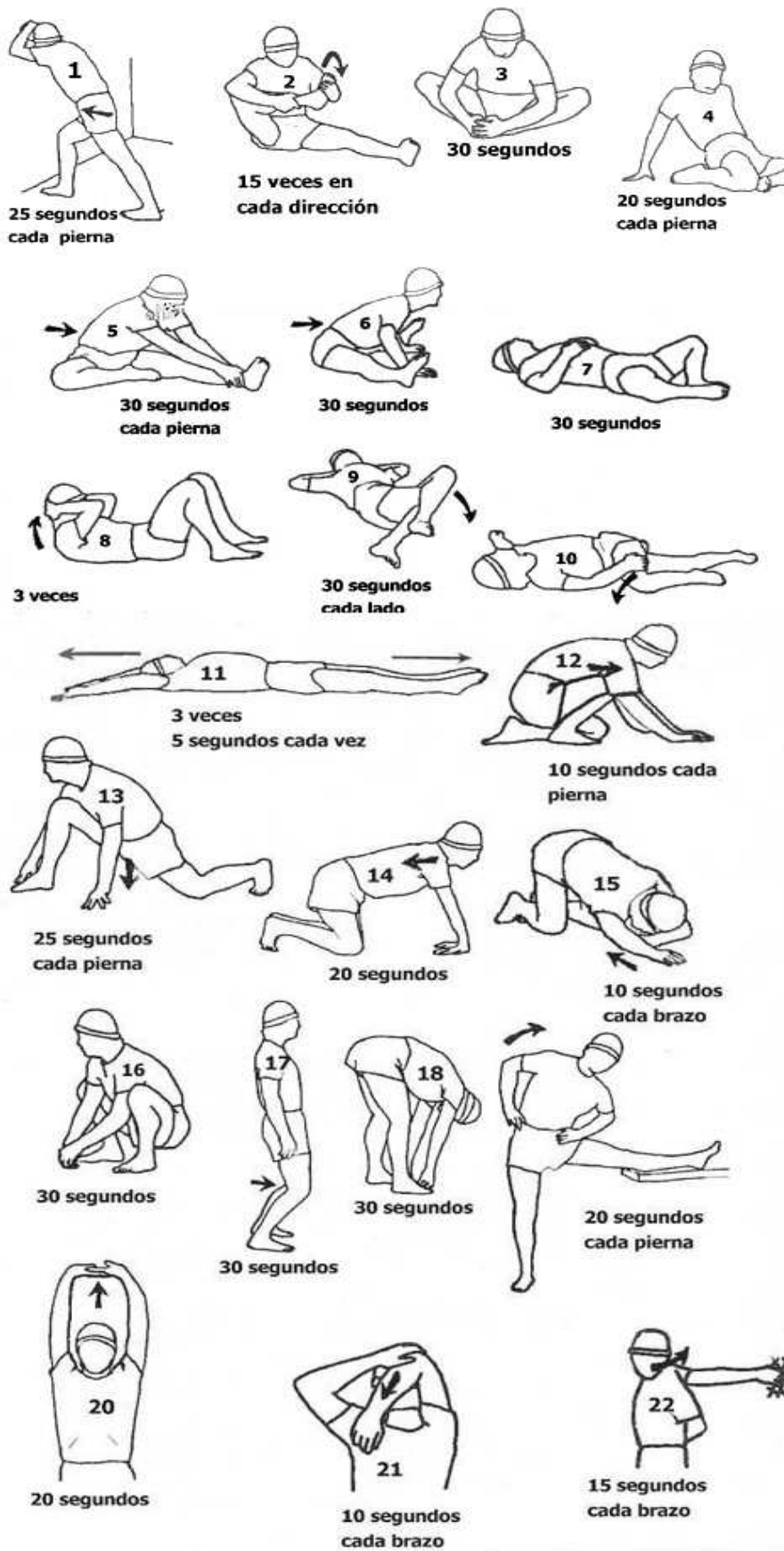
Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta conseguir que la barbilla toque el pecho.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.





**EJEMPLOS DE  
TABLAS  
DE  
ESTIRAMIENTOS**





10 veces  
en cada dirección



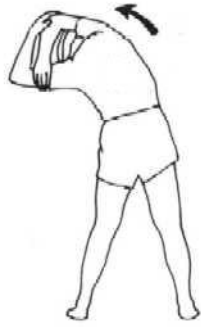
20 segundos  
cada pierna



15 segundos  
cada brazo



5 veces  
en cada dirección



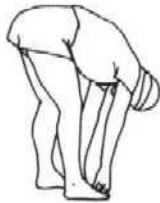
10 segundos  
cada lado



20 segundos



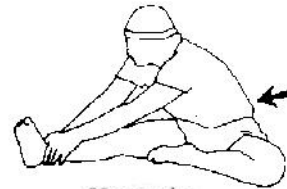
30 segundos



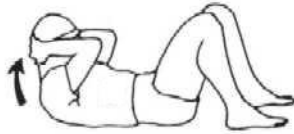
20 segundos



30 segundos



30 segundos



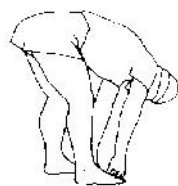
3 veces  
5 segundos cada una



25 segundos  
cada lado



30 segundos



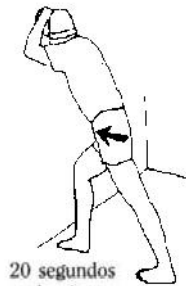
20 segundos  
cada pierna



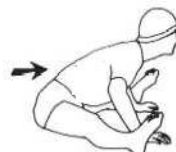
20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



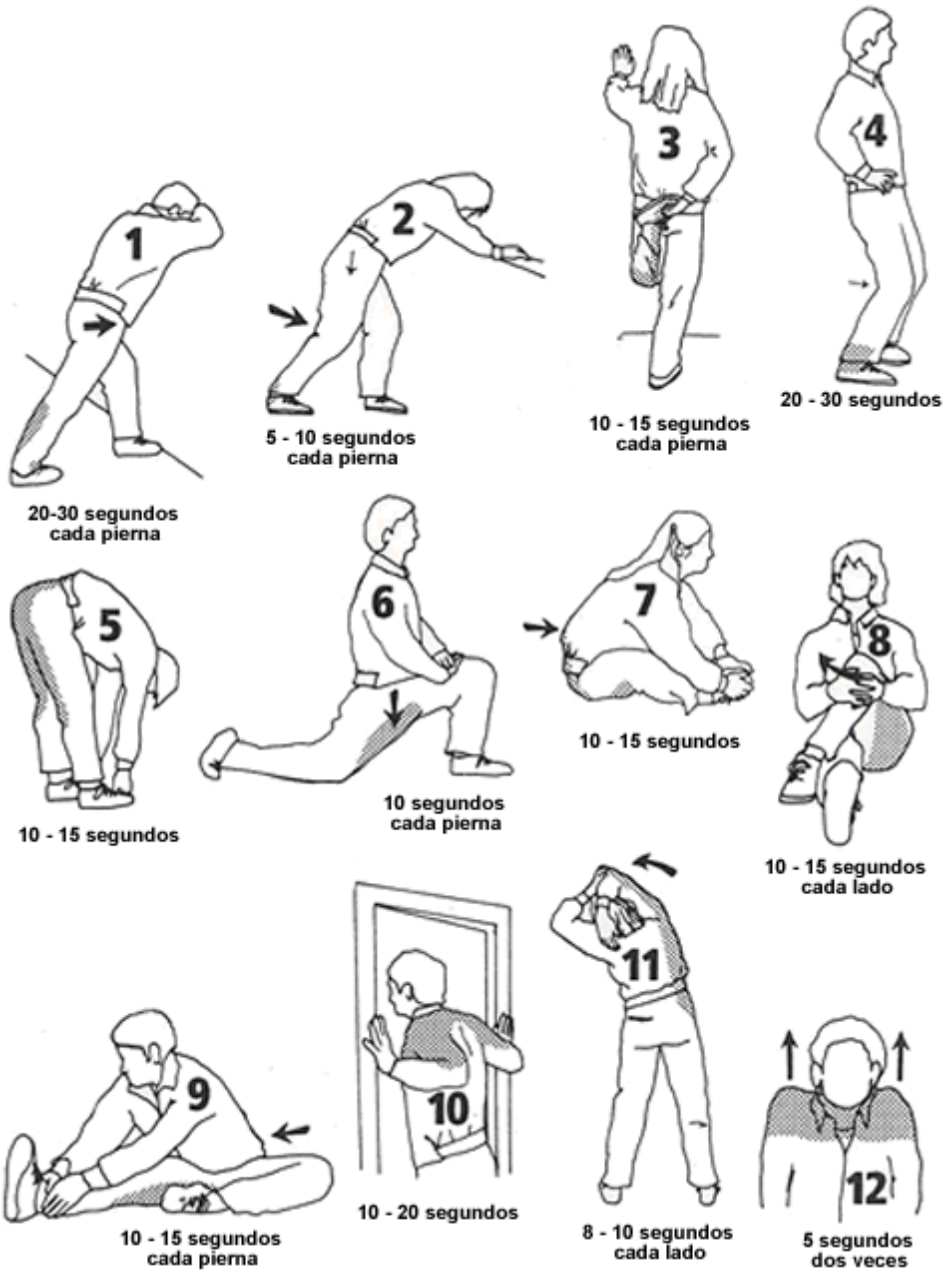
20 segundos  
cada pierna

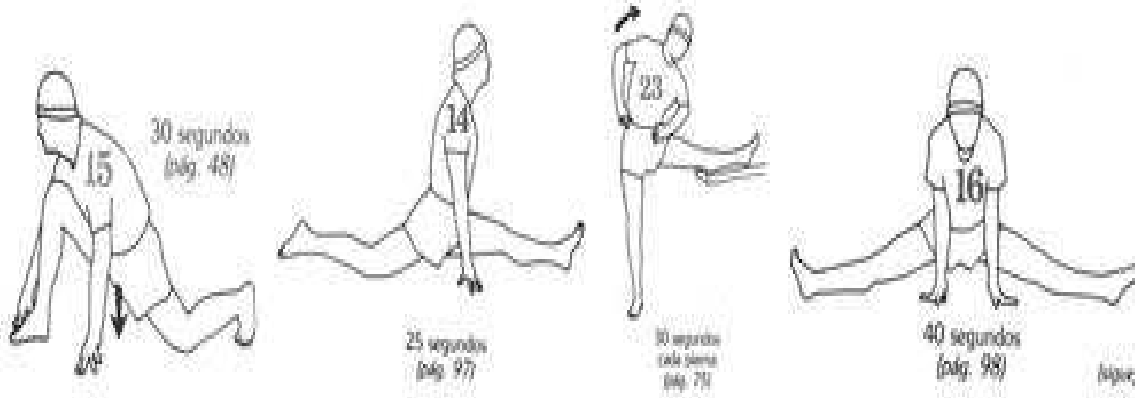
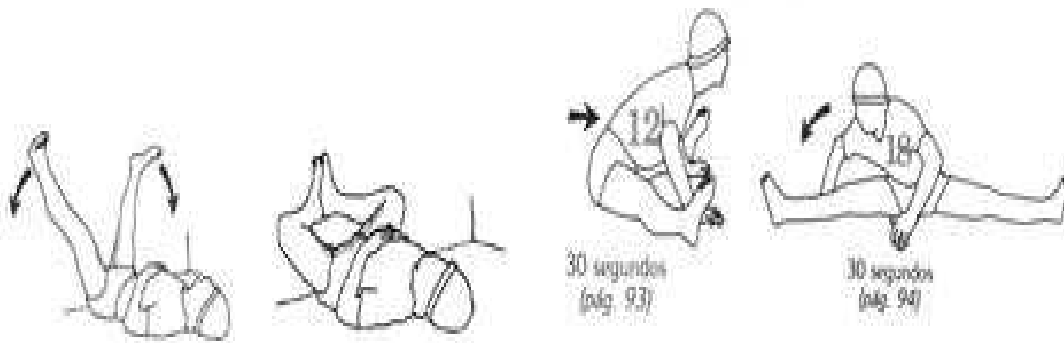
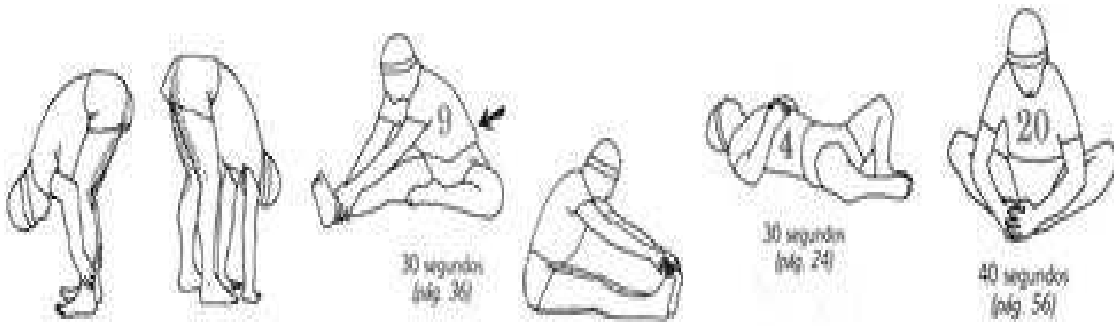


30 segundos



20 segundos  
cada pierna





## BIBLIOGRAFÍA:

- |   |   |
|---|---|
| Julio Gutiérrez Muñoz                       | Estiramientos para tiradores de arco  |
| Enric Mares                                 | Estiramientos.  |
| Morán Esquerdo, Oscar                       | Enciclopedia de ejercicios de estiramiento.   |
| Waymel, Thierry.Choque, Jacques.            | 250 ejercicios de estiramiento y tonificación muscular                              |
| Jim Brown                                   | Cien estiramientos. Desde la cabeza hasta los pies, para el ejercicio y el deporte. |
| Walker, Brad                                | ANATOMÍA & ESTIRAMIENTOS. Guía de estiramientos. Descripción anatómica              |
| Arnold G. Nelson PhD, y Jouko Kokkonen, PhD | Anatomía de los estiramientos   |

## Páginas Web:

[www.estiramientos.com](http://www.estiramientos.com)

[www.estiramientos.net](http://www.estiramientos.net)