

## Ejercicios de flexibilidad general

Drobnic F; Mirallas JA; Gargallo X & Turró M, 2000

DE, descripción del ejercicio y C, consideraciones.

### Extremidades superiores

#### Dorsal: gran dorsal.



1.-

**DE:** de pie con las piernas semiflexionadas elevamos el brazo hacia el techo, realizando también una flexión lateral del tronco.

**C:** se debe notar la sensación como si alguien te estuviera estirando de la mano hacia el techo.



2.-

**DE:** de pie con las piernas semiflexionadas situamos las manos agarradas a la altura del pecho, flexionamos la cabeza hasta que la barbilla descansa en el pecho, situándola a la altura del esternón y elevamos los brazos proyectándolos hacia el techo.

**C:** notar la sensación como si alguien te estuviera estirando de las manos hacia el techo.

#### Tríceps braquial: vasto interno, vasto externo, tríceps largo.



1.-

**DE:** de pie con las piernas flexionadas elevamos los brazos por detrás de la cabeza y flexionamos el brazo a estirar proyectando el codo hacia el techo, haciendo presión con el otro brazo hacia el suelo.

**C:** no desplazamos el tronco hacia atrás, difícil estiramiento para personas con poca flexibilidad en el pecho y en el hombro.

### Columna cervical, dorsal y lumbar

#### Músculos del cuello y trapecio



1.-

**DE:** de pie con las piernas semiflexionadas o sentados en un banco con los hombros relajados apoyamos las manos en la parte posterior de la cabeza y realizamos una suave presión hacia delante situando la barbilla sobre el esternón.

**C:** intentar desplazar la barbilla sobre el esternón en dirección al suelo.



2.-

**DE:** sentados en un banco sin respaldo o de pie con las piernas semiflexionadas realizamos una flexión lateral del cuello acompañada de una depresión de los hombros debido a la fuerza que hace el otro brazo hacia abajo.

**C:** realizar este tipo de estiramiento sin estar muy pendientes del tiempo, finalizará cuando notemos que la zona estirada se haya relajado.

## M. Lumbares y dorsales



1.-

**DE:** en cuadrupedia con los codos y las manos abiertas en contacto con el suelo, realizamos este ejercicio con el objetivo de movilizar toda la columna vertebral, buscando una movilidad que vaya desde el cuello hasta la zona lumbar. Es un ejercicio difícil de ejecutar donde la máxima dificultad recae en saber combinar una anteversión-retroversión de la pelvis con una extensión y flexión del tronco.

**C:** debe notarse la sensación de movilidad de toda la columna vertebral.



## Cintura pélvica

### Glúteo mayor



1.-

**DE:** estirados en el suelo en posición supina y con las piernas flexionadas. Empezamos el estiramiento situando las manos en la zona poplíteica de la pierna del glúteo que deseamos estirar y flexionamos la pierna aproximando la rodilla al pecho de una manera progresiva.

**C:** si la flexibilidad de los aductores es escasa podemos notar que estiramos también esta zona, también es un buen ejercicio para mejorar la movilidad de la cadera.



2.-

**DE:** estirados en el suelo con las piernas flexionadas elevamos una pierna y apoyamos el pie en la rodilla de la pierna flexionada, situamos las manos en la zona poplíteica y elevamos la pierna haciendo presión con los brazos hacia el pecho.

**C:** intentamos mantener la pierna flexionada unos 90° y bien alineada.

## Psoas ilíaco



1.-

**DE:** de rodillas en el suelo adelantamos la pierna de apoyo y desplazamos la pierna a estirar hacia atrás. Adelantamos los brazos llevando las manos a la altura de la pierna adelantada. Apoyamos nuestro tronco hacia delante proyectándolo también hacia el suelo.

**C:** ejercicio difícil para personas con limitada estabilidad al tener poca base donde apoyarse.

## Extremidades inferiores

### Aductores



1.-

**DE:** situado en cuadrupedia con las piernas separadas y los antebrazos apoyados en el suelo. Realizar presión con las piernas hacia fuera. Una vez encontrada una postura donde sientas el estiramiento ir separando las piernas lentamente y con cuidado.

**C:** para buscar una mayor movilidad de la cadera podemos añadir una anteversión de la pelvis. Fijar la musculatura abdominal para evitar situaciones de hiperlordosis lumbar y apoyar la barbilla en el pecho para evitar hiperlordosis cervical.

2.-



**DE:** estirados en el suelo con la espalda bien apoyada en el suelo y las piernas elevadas en una pared, separamos las piernas lentamente hasta llegar a un punto donde no podamos más. Nos ayudamos con las manos y realizamos una ligera presión hacia el suelo.

**C:** ejercicio muy fácil y muy efectivo, es importante tener los pies en rotación externa.

### M. Isquiotibiales: semimembranoso, semitendinoso, bíceps femoral.



1.-

**DE:** sentados en un banco y con la pierna flexionada unos 15°, realizamos una flexión ventral. Colocamos las manos al lado del banco y las vamos aproximando hacia delante.

**C:** flexionar el tronco erguido (sin doblar demasiado la zona dorsal) sobre la pierna flexionada unos 15°, flexionando hacia delante con una inclinación pélvica.

2.-



**DE:** sentados en el suelo con una pierna doblada, estiramos la otra pierna dejando una flexión de unos 15° y realizamos una flexión de tronco acompañada de una anteversión de la pelvis.

**C:** bajar lentamente intentando no curvar la espalda y desplazando las manos por la pierna. La posición final máxima sería con el pecho tocando la rodilla.

## Cuadriceps: m. crural, vasto interno, vasto externo, recto anterior.



1.-

**DE:** sentados en el suelo con la piernas estiradas flexionamos la pierna que deseamos estirar, situando el talón debajo del glúteo. Desplazamos el cuerpo hacia atrás hasta realizar la máxima extensión del tronco.

**C:** es un ejercicio poco indicado donde la rodilla sufre una tensión poco rentable.

## Tibial anterior



1.-

**DE:** sentados en el suelo con una pierna estirada y la otra flexionada apoyamos el peso de nuestro cuerpo encima del glúteo y vamos desplazando nuestro cuerpo andando con las manos hacia atrás.

**C:** máxima tensión en la rodilla. Evitar este ejercicio si se siente dolor al estar en máxima flexión.

## Metodología

1.- Antes de proceder al estiramiento de los músculos hay que someter a éstos a un calentamiento de tipo general mediante alguna actividad cardiovascular y a un calentamiento específico mediante ejercicios analíticos de intensidad moderada.

2.- Comenzar con un estiramiento suave o "fácil", sostenido por espacio de unos 20 a 30 segundos y relajar por un espacio de tiempo, que puede oscilar entre 10 y 15 segundos.

3.- Después de efectuar uno o dos estiramientos suaves del mismo ejercicio, pasar al estiramiento forzado, pero sin llegar al punto de dolor, ya que esta sensación puede desencadenar el reflejo de contracción involuntaria e impedir la necesaria relajación. Mantener la posición de 20 a 30 segundos y proceder a relajar de 15 a 20 segundos.

4.- El número de estiramientos por sesión puede oscilar entre cuatro y cinco, pero será el propio ejecutante, quien decida el número adecuado a sus necesidades.

5.- Mantener un ritmo respiratorio suave y constante, evitando en todo momento, contener la respiración (bloqueo respiratorio).