

LOS ESTIRAMIENTOS

El **estiramiento**, hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

👉 Beneficios del estiramiento.

- × Aumenta la flexibilidad.
- × Aumenta la extensión de los movimientos.
- × Evita las lesiones más comunes.
- × Reduce la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- × Mejora la coordinación.
- × Estirar después del ejercicio previene el endurecimiento muscular.

👉 Cuándo estirar.

- × Siempre al terminar de hacer ejercicio.
- × Después de calentar, sobre todo si el deporte que va a practicar incluye cambios de dirección y de velocidad, cómo es el caso del fútbol.
- × En cualquier momento del día, en el trabajo, durante el ejercicio, al levantarse, antes de ir a la cama....
- × Estirar, al menos, 3 o 4 veces por semana para mantener la flexibilidad.
- × Estirar después del ejercicio previene el endurecimiento muscular.

👉 Cómo estirar.

- × Calentar o realizar un poco de carrera siempre antes de estirar.
- × La manera adecuada es con una tensión suave y mantenida.
- × Poner atención en los músculos que se están estirando.
- × Adaptar los ejercicios a la estructura muscular, flexibilidad, cualidades físicas y grados de tensión de cada persona.

👉 Cómo no estirar.

- × No hacer rebotes. Los estiramientos deben ser relajados y graduales.
- × No estirar el músculo hasta sentir dolor.
- × No pasarse. Si el estiramiento es excesivo podemos producir una contractura.
- × No aguantar la respiración durante el estiramiento.

👉 La respiración.

- × Debe de ser lenta, rítmica y controlada.
- × Si se ésta doblando hacia adelante para estirar un músculo, se espirará mientras se hace este movimiento y después, durante el estiramiento, respiraremos despacio.
- × No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.
- × Si esta posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado. Debemos disminuir la tensión, hasta que se pueda respirar con naturalidad.

TABLA DE ESTIRAMIENTOS



Dorsales y Tríceps

(De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano).

Antebrazos y dorsales

(De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano)



Gemelos

De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro.



→ De pie, flexionamos las rodillas, intentando mantener la espalda recta.

→ Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas.



Psoas y recto anterior

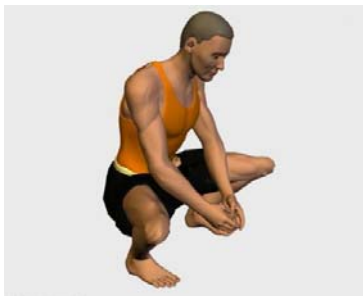
Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva (la parte posterior de los muslos) y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo.



Aductores

→ Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante.

Tumbados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, intentamos mantener abiertas las piernas →



→ Nos pondremos en cuclillas, con los pies bien apoyados, Los talones se distanciarán entre 10 y 30 centímetros. Esta posición es excelente para estirar la parte anterior de las piernas, las rodillas, los tobillos, la espalda, los tendones de Aquiles y las ingles. Las rodillas permanecerán en la parte exterior de los hombros, en la vertical de los dedos de los pies. Si tenemos problemas de equilibrio, podemos sentarnos en cuclillas en un lugar con pendiente, apoyando la espalda en una pared o sujetarnos con las manos.



Isquiotibiales

Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo →

→ Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos



→ Tumbados, con una pierna flexionada, levantamos la otra estirada, estiramos bajando la pierna hacia la cabeza.

Abductores

Sentados, con las piernas estiradas y abiertas, nos apoyamos con las manos y nos echamos hacia delante →



Cuádriceps

Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.

Fuente: estiramientos.es