

Ejercicios de Estiramiento

Antes y después de la actividad física es muy importante hacer ejercicios de estiramiento para reducir el riesgo de lastimarse, por ejemplo, sufrir una distensión muscular. Los ejercicios de estiramiento también ayudan a aumentar la flexibilidad del cuerpo. Mejorar la flexibilidad es una parte importante de la actividad física ya que ayuda a mejorar la postura y a mantenerse en buena forma.

La **fórmula FITT**, que significa **Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo**, se puede utilizar para todos los tipos de estiramiento, y es una herramienta excelente para evaluar su progreso.

Frecuencia: Haga ejercicios de estiramiento como parte de su actividad de precalentamiento y de enfriamiento. Haga ejercicios de estiramiento diariamente para mejorar la flexibilidad de su cuerpo.

Intensidad: Siempre haga un precalentamiento antes de comenzar con los ejercicios de estiramiento. Estire sus músculos hasta sentir una tensión suave, pero no al punto de sentir dolor. Deténgase inmediatamente si siente un dolor intenso.

Tiempo: Mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote durante 10 a 15 segundos en la fase de precalentamiento y de enfriamiento. Para mejorar la flexibilidad, mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote durante 30 segundos o más.

Tipo: Haga estiramientos estáticos o fijos. Este tipo de estiramiento consiste en estirar gradualmente los músculos y tendones conforme una parte del cuerpo se mueve alrededor de una articulación.

Recuerde consultar siempre con su médico o proveedor de servicios médicos antes de comenzar cualquier programa de actividad física.

Cuando haga los siguientes ejercicios de estiramiento, recuerde resistir la tendencia a contener la respiración o hacer movimientos de rebote.

FLEXIONES LATERALES

Póngase de pie y separe los pies a una distancia igual al ancho de los hombros, flexionando levemente las piernas.

Lleve lentamente un brazo sobre la cabeza y hacia el otro lado hasta que sienta un estiramiento en la parte lateral del torso.

Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos, sin moverlos hacia el frente. Evite inclinarse hacia delante o atrás, y mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Repita con el otro lado.



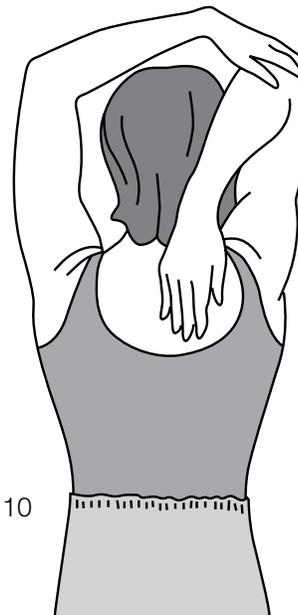
ESTIRAMIENTO DE LOS TRÍCEPS

Siéntese o manténgase de pie, bien derecho y con una buena postura.

Con el codo doblado, levante el brazo y colóquelo detrás de la cabeza, con la palma de la mano hacia su espalda, sobre la espina dorsal.

Con la otra mano colocada sobre el codo flexionado, empuje el codo hacia abajo gradualmente, estirando lentamente los tríceps.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Repita con el otro lado.



ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Este estiramiento puede realizarse sentado o de pie.

Tome un brazo y colóquelo frente al torso o pecho. Coloque la mano opuesta a la altura de la articulación del codo y empuje el brazo hacia el torso.

Mantenga el brazo recto y respire relajadamente.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con el otro brazo.

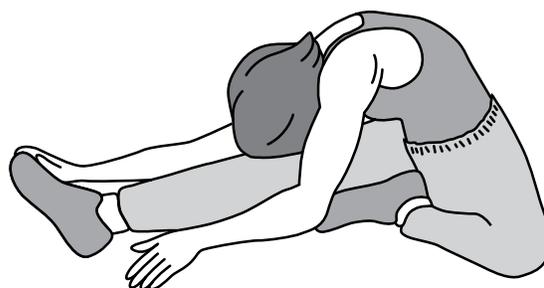


ESTIRAMIENTO DE HURDLER (DEL ATLETA)

Siéntese en el piso con la pierna derecha recta y la pierna izquierda doblada hacia adentro, con la planta del pie izquierdo tocando el interior del muslo derecho.

Lleve la mano derecha hacia el tobillo derecho hasta que sienta el estiramiento en la pantorrilla y los músculos posteriores del muslo. Mantenga el estiramiento sin realizar movimientos de rebote.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DE TORSO

Este estiramiento puede realizarse sentado o de pie.

Coloque ambas manos en la parte de atrás de la cabeza.

Lentamente empuje los codos hacia atrás sin extender el cuello hacia delante.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos.



ESTIRAMIENTO CON FLEXIÓN DE PIERNA

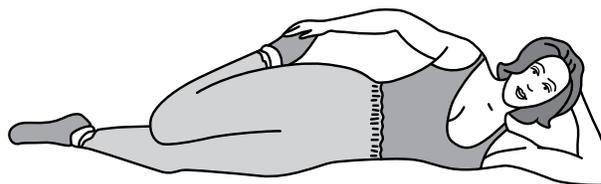
Este estiramiento puede realizarse parado o acostado de lado. Si está parado, utilice una silla o una pared para apoyarse.

Tome una pierna a la altura del tobillo, y lleve lentamente el talón hacia los glúteos, conforme estira gradualmente los músculos frontales del muslo.

Si no puede alcanzar el tobillo, envuelva una toalla alrededor del mismo y jale de la toalla hasta que sienta un estiramiento en los músculos frontales del muslo. Esta versión debe realizarse acostado sobre su lado.

Mantenga las rodillas juntas y la espalda recta durante todo el estiramiento.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERNO

Sentado en el suelo con las plantas de los pies juntas, coloque las manos alrededor de los tobillos o en la parte más baja de las piernas.

Asegúrese de mantener la espalda recta, y mueva lentamente las rodillas hacia el piso. Utilice los codos y aplique presión en forma gradual contra la parte interna de la rodilla hasta que sienta un estiramiento constante en los músculos internos del muslo.

Evite mover los pies durante el estiramiento.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos.



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA

Parado con un pie delante del otro, coloque ambos pies a una separación aproximada de dos pies.

Inclínese hacia adelante con la rodilla de la pierna delantera sobre la articulación del tobillo. Mantenga la pierna posterior y la espalda en posición recta.

Presione el talón de la pierna trasera contra el piso hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla de la parte posterior de la pierna baja.

Si no siente un estiramiento, deslice el talón lentamente hacia atrás, con los dos pies firmes en el piso.

Para mayor estabilidad y estiramiento, empuje contra una pared. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la otra pierna.

