

Jay Blahnik

EL LIBRO DE LOS ESTIRAMIENTOS

Consigue un cuerpo totalmente flexible



(Fitness Life)

 **Amat**
editorial

EL LIBRO DE LOS ESTIRAMIENTOS

Si deseas estar informado de nuestras novedades, te animamos a que te apuntes a nuestros boletines a través de nuestro mail o web:

www.amateditorial.com
info@amateditorial.com

Recuerda que también puedes encontrarnos en las redes sociales.

 **[@amateditorial](https://twitter.com/amateditorial)**
 **facebook.com/amateditorial**

EL LIBRO DE LOS ESTIRAMIENTOS

Consigue un cuerpo completamente flexible

Jay Blahnik

(FitnessLife)



La edición original de esta obra ha sido publicada en lengua inglesa por Human Kinetics con el título original de *Full-Body Flexibility*, de Jay Blahnik.

© Jay Blahnik, 2017

© Profit Editorial I., S.L. 2018

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

© Fotografías: Stephen Ryan Photographies

Traducción: Sebastià Portell

Diseño de cubierta: XicArt

Maquetación: XicArt

ISBN: 978-84-9735-921-4

Primera edición: abril, 2018

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; teléfono 91 702 19 70 – 93 272 04 45).

Referencias

Sobre la autora

Jay Blahnik es uno de los mayores especialistas del mundo de fitness. Con más de 25 años de experiencia, ha trabajado como consultor en empresas como Nike, y desde 2013 es el encargado de Salud y Fitness de Apple. Considerado uno de los cinco mejores entrenadores del mundo y galardonado como Instructor del Año por IDEA y canfitpro, las mayores asociaciones de profesionales del fitness, es un destacado conferenciante en eventos internacionales. Blahnik también ha colaborado con más de doscientas revistas deportivas y millones de personas leen sus artículos en Los Angeles Times y en MSNBC.com.

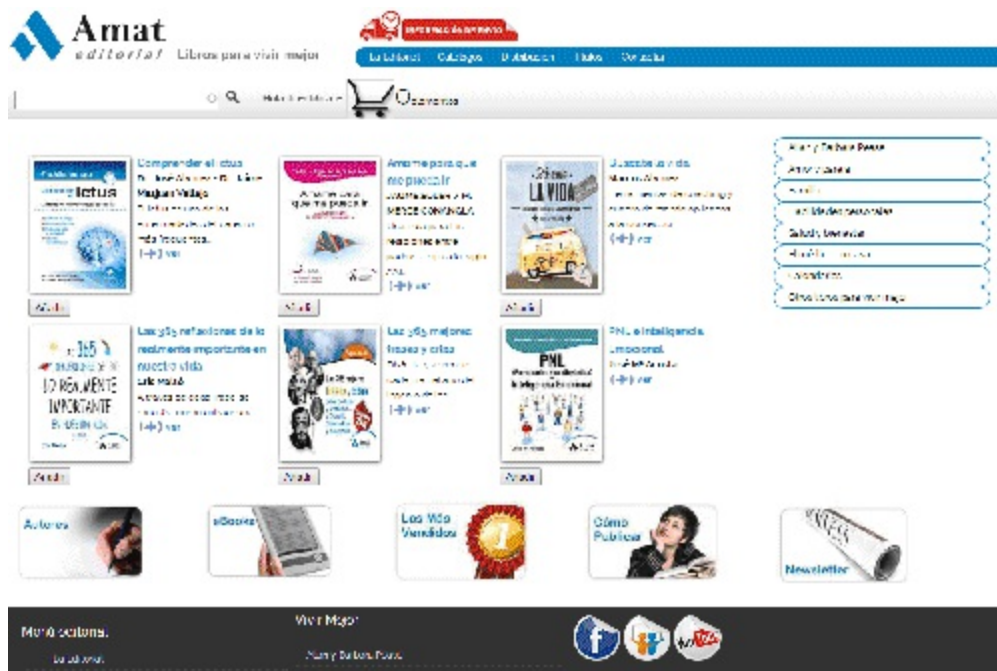
[Más información sobre Jay Blahnik](#)

Sobre el libro

Desarrolla la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza con el método más efectivo. Estirar resulta esencial en toda rutina de entrenamiento, pero no suele hacerse de la manera correcta. La popularidad de actividades como el yoga ha llevado los estiramientos a primera línea del fitness y muchos profesionales han logrado darles más protagonismo en las rutinas de ejercicio. El resultado han sido grandes mejoras en el rendimiento y en la prevención de lesiones. Jay Blahnik combina lo mejor del yoga, el pilates, las artes marciales y el entrenamiento deportivo para crear unas secuencias de estiramiento que pueden utilizarse para el calentamiento, el enfriamiento y las rutinas de fitness más exigentes. Un sencillo método que te ayudará a centrarte en las zonas que más lo necesitan y que mejorará tu flexibilidad, movilidad y fuerza general. Además, con los estiramientos multizona y otros de movilidad deportiva, que incorporan diferentes grupos musculares, avanzarás aún más en tus objetivos, y con las rutinas propuestas podrás practicarlos fácilmente en cualquier momento y lugar.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



Web de Amat Editorial

Dedico este libro a mis padres, David y Charlene Blahnik.

Os quiero con todo mi corazón.

Indice

Agradecimientos

Prefacio

Guía de estiramientos

1. Primera parte

Sistema de estiramiento completo

Bases del estiramiento

Sistema de estiramiento en tres pasos

2. Segunda parte

Zonas de flexibilidad

Cuello, hombros, brazos y manos

Pecho, espalda y abdominales

Glúteos, caderas e interior de los muslos

Cuádriceps e isquiotibiales

Pantorrillas, espinillas y pies

Estiramientos multizona

Estiramientos de movilidad deportiva

3. Tercera parte

Fitness y rutinas deportivas

Rutinas de estiramiento general

Rutinas de estiramiento deportivo

Rutinas de estiramiento especial

Agradecimientos

El autor de cualquier libro suele llevarse casi todo el mérito. Aun así, todo aquel que haya escrito un libro te dirá que es preciso contar con un gran grupo de personas para darle vida. Me es imposible expresar al completo la gratitud que siento hacia esas personas, pero mi corazón no podría estarles más agradecido.

Primero, y siempre primero, doy gracias a Dios por tantas bendiciones.

Y doy las gracias también a las siguientes personas:

Al equipo de Human Kinetics, especialmente a Justin Klum y a Carla Zych, que han dado dirección a mis ideas, han sido pacientes cuando olvidaba mis plazos e hicieron un trabajo estupendo con la edición de este libro.

A Phil Arney, mi socio de trabajo y amigo, que ha realizado cada estiramiento, me ha dado su opinión sobre todas las rutinas y me ha ayudado a escribir (y reescribir) muchas de las instrucciones. Como siempre, fue alentador, un gran apoyo para mí y se centró en detalles que de otra forma hubiese ignorado. Este libro no se habría completado sin su implicación y apoyo.

A Julz Arney y Julie LaFond, mis socias y amigas, que me dieron muchísimo *feedback* inicial y ayuda en la primera edición de este libro, y cuyas fantásticas contribuciones permanecen como parte de esta segunda edición.

Al doctor Ben Rubin, el médico, cirujano y profesional de la salud más talentoso que conozco, que me ha ayudado en relación con diferentes tensiones, dolores y males a través de los años y que me ha dado consejos vitales e información deportiva que me han ayudado sobremanera.

A Joel Mackes, Fernanda Rocha, Maria Hamilton y Audri Geary, los modelos en las fotos de este libro, que nos aportaron sus bellísimas caras, cuerpos y corazones en este proyecto e hicieron que estirar pareciera simplemente increíble.

A Renee Woolver y Janis McDuffie, cuyo trabajo experto en peluquería y maquillaje resaltó la belleza natural de los modelos.

A Steve Ryan, el fotógrafo, que una vez más nos ha dado su talento excepcional y una visión gracias a la cual cada foto del libro es clara y bonita.

Prefacio

Los estiramientos han evolucionado mucho desde la primera edición de *El libro de los estiramientos*. Siempre hemos sabido la importancia que tenía estirar, pero muchos de nosotros no lo hacemos como deberíamos. Y cuando lo hemos hecho no siempre ha sido de la forma más efectiva, a menudo confiando en unos pocos estiramientos pasados de moda que aprendimos de niños gracias a nuestros profesores o entrenadores.

De hecho, una de las razones por las que escribí la primera edición de este libro era proveer a la gente de un simple recurso que les pudiese animar a estirar más a menudo y a hacerlo de forma un poco más inteligente. Mi meta era resaltar una aproximación a los estiramientos con sentido común, que fuese fácil de entender, pero también basada en las actuales investigaciones y en opiniones de expertos.

Aunque, probablemente, aún no estiramos tan a menudo como deberíamos, la popularidad de actividades como el yoga ha llevado los estiramientos al primer plano del fitness. Además, entrenadores, preparadores personales y expertos en ejercicio han empezado a intensificar sus esfuerzos para conseguir que sus deportistas, clientes y estudiantes vieran los estiramientos como una parte más importante de sus rutinas de entrenamiento general, unos esfuerzos que a menudo han resultado en notables mejoras en el rendimiento y en la prevención de lesiones. Y lo que es mejor aún: coincidimos cada vez más en los mejores tiempos, métodos y enfoque de los estiramientos. Los estiramientos o *stretching* están, finalmente, en camino de convertirse en algo tan importante en las rutinas de entrenamiento como otros componentes del fitness.

Con esa idea en mente, sentí que era el momento perfecto para publicar la segunda edición de *El libro de los estiramientos*. Tengo muchos nuevos estiramientos para compartir, y mi sistema ha mejorado respecto a la primera edición. Además, he podido ampliar el número de páginas para incluir más estiramientos multizona inspirados en el yoga, que se han hecho muy populares, así como muchos otros estiramientos multidimensionales y dinámicos que son ideales para el acondicionamiento y el entrenamiento deportivo. Las rutinas de la primera edición que tanto gustaron a los lectores han sido mantenidas en esta, pero han sido actualizadas y ampliadas para dar aún mejores resultados.

Es recomendable que leas el sistema de estiramiento en tres pasos que presento en el [capítulo 2](#), porque te proveerá de un método único pero simple que mejorará tu flexibilidad, movilidad y fuerza de una manera que podrás ver y sentir, y de la que podrás beneficiarte.

Una vez hayas visto el sistema de tres pasos, encontrarás 175 estiramientos individuales (¡casi el doble que en la primera edición!) que te ayudarán a centrarte en las zonas que es más necesario estirar. He dividido el texto en regiones para que encuentres más fácilmente los grupos musculares o de estiramientos y para que entiendas mejor sus beneficios. También he incluido capítulos sobre los estiramientos multizona (inspirados en el yoga) y estiramientos de movilidad deportiva, que incorporan diferentes grupos musculares a la vez y que suelen ser más avanzados que otros estiramientos. Con tantos estiramientos individuales entre los que escoger, junto con mi sistema de estiramiento en tres pasos, tendrás más información de la que necesitarás para estirar tu cuerpo de forma efectiva y variada.

Si quieres más estructura, las 23 rutinas de estiramiento de la tercera parte del libro te facilitarán practicar el *stretching* cuando y donde sea. Las rutinas de entrenamiento están organizadas para facilitar y agilizar una buena práctica de *stretching*. Las rutinas deportivas te proponen los estiramientos adecuados para el desempeño y la recuperación en una docena de deportes. Las rutinas especializadas te permiten centrarte en una zona del cuerpo o estirar con una meta específica en mente. Todas las rutinas se basan en los estiramientos de la segunda parte del

libro. Cada rutina contiene una foto explicativa de cada uno de los estiramientos y una página de referencia en caso de que necesites mirar un estiramiento cuando realices alguna de las rutinas.

Te animo a emplear este libro de la forma que encaje más fácilmente en tu vida. Si no tienes mucho tiempo durante el día, selecciona un estiramiento por día al azar y hazlo cuando puedas. Algunos estiramientos solo necesitan unos segundos pero, aun así, te ofrecen grandes beneficios. Si tienes más tiempo, explora las rutinas del final del libro, diseñadas para darte resultados más específicos. Tanto si buscas mejorar tu forma física general como tu práctica deportiva o si solo buscas una forma más efectiva de estirar, *El libro de los estiramientos* te da las herramientas correctas para reducir la tensión muscular, aumentar tu fuerza, mejorar tus articulaciones, activar tu cuerpo, facilitarte llegar o agacharte para agarrar objetos, mejorar tu postura, mejorar tu condición física y ayudarte a mantenerte mejor.

Siempre he disfrutado con los estiramientos, tanto si los hago para liberar tensión, mejorar mi flexibilidad, recuperarme de una sesión de entrenamiento o simplemente facilitar mi actividad diaria. Cuando no puedo estirar regularmente lo noto en cómo me siento, muevo y actúo. Entonces es cuando vuelvo a mi rutina estable de estiramiento, y me sorprende la diferencia que implica. A medida que crezco, me doy cuenta de hasta qué punto es útil el *stretching* para mantenerme ágil, fuerte y enérgico.

El libro de los estiramientos está diseñado para hacerte cómoda, rápida y fácil la introducción de los estiramientos en tu programa de entrenamiento o actividad deportiva y en tu día a día. Esta segunda edición incorpora los mejores estiramientos y las mejores rutinas en un sistema práctico que cambiará tu forma de entender qué puede hacer el *stretching* por ti.

Guía de estiramientos

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NÚMERO DE PÁGINA
CAPÍTULO 3																
Inclinación de cabeza	P	X														46
Inclinación diagonal de cabeza	P	X														46
Rotación lateral de cabeza	P	X														47
Inclinación dinámica de cabeza	A	X														47
Rotación lateral dinámica de cabeza	A	X														48
Rotación lateral dinámica en diagonal	A	X														48
Inclinación posterior de cabeza	P	X														49
Inclinación de cabeza sentado	P	X														49
Flexión dinámica de barbilla	A	X														50
Abertura frontal de hombros	A		X													50
Llegar atrás y abrir	A		X													51
Abertura frontal de hombros dinámica	A		X													51
Flexión y extensión dinámica de hombros arrodillado	P		X													52
Flexión y extensión dinámica de hombros sentado	A		X													52
Rotación de antebrazos	A		X													53
Flexión de brazos hacia el pecho	P		X													53
Flexión y extensión de brazo dinámica	A		X													54
Anteversión y retroversión dinámica de hombros	A		X													54
Extensión de brazos completa con rotación de tronco	P			X												55
Abertura frontal dinámica con rotación de manos	A			X												55
Flexión de brazo por detrás de la cabeza con asistencia	P			X												56
Flexión de brazo por detrás de la cabeza	A			X												56

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NÚMERO DE PÁGINA
Empuje de codo arrodillado	P			X												57
Flexión y extensión de muñecas	P				X											57
Flexión y extensión dinámica de muñecas	A				X											58
Flexión y extensión de dedos	P				X											58
Movimiento de dedos dinámico	A				X											59
Separación de dedos	A				X											59
Giro de muñeca dinámico con pelota	A				X											60
CAPÍTULO 4																
Flexión de tronco sobre rodillas	P					X										62
Extensión de brazo	P					X										62
Aberturas de pecho	A					X										63
Aberturas de pecho dinámicas	A					X										63
Extensión de brazo dinámico y giro	A					X										64
Abertura de brazos con hiperextensión de columna	P					X										64
Encogimiento de hombros	P						X									65
Encaje y vuelta dinámico	A						X									65
Flexión de tronco sentado	P						X									66
Anteversión y retroversión pélvica	A						X									66
Gato dinámico	A						X									67
Hiperextensión lateral	P						X									67
Alcance de pared	P						X									68
Hiperextensión dinámica lateral	P						X									68
Rotación de tronco sentado	P						X									69

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NÚMERO DE PÁGINA
Rotación de tronco dinámica	A						X									69
Abrazo doble de rodillas	A						X									70
Giro dinámico estirado de columna	P						X									70
Hiperextensión lateral con pelota	P						X									71
Cambio dinámico de cadera flexionada hacia delante	P						X									71
Cobra	P							X								72
Hiperextensión abdominal	P							X								72
Pez con brazos estirados	A							X								73
Cobra dinámica	A							X								73
Camello de pie	A							X								74
Rollo dinámico hacia atrás	P							X								74
Cobra con pelota	P							X								75
Cobra dinámica con pelota	A							X								75
CAPÍTULO 5																
4 estirado	P										X					78
4 sentado	P										X					78
4 sentado en silla	P										X					79
Bailarina	P										X					79
4 de pie	P										X					80
Tracción lateral de cadera	P										X					80
Abrazo dinámico de rodillas	P										X					81
4 estirado y dinámico en círculo	A										X					81
Tracción lateral dinámica de cadera	A										X					82
Cruce tumbado	P										X					82
Cruce dinámico tumbado	P										X					83

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NÚMERO DE PÁGINA
Zancada	P										X					83
Zancada del corredor arrodillado	P										X					84
Zancada con pierna elevada	P										X					84
Levantamiento de pierna dinámico estirado	A										X					85
Extensión de pierna hacia atrás	A										X					85
Mariposa	P											X				86
Zancada lateral	P											X				86
Sentadilla de sumo	P											X				87
Abertura de piernas	P											X				87
Sentado con apertura de piernas	P											X				88
Rana	P											X				88
Mariposa dinámica	A											X				89
Zancada lateral dinámica	P											X				89
Sentado dinámico de apertura de piernas	A											X				90
Abducción de pierna dinámica lateral	A											X				90
CAPÍTULO 6																
Flexión de rodilla	P								X							92
Flexión de rodilla tumbado lateral	P								X							92
Flexión de rodilla fija	P								X							93
Flexión dinámica de rodilla tumbado lateral	A								X							93
Flexión dinámica de rodilla tumbado	A								X							94
Flexión dinámica de rodilla	A								X							94
Flexión de rodilla sentado dinámico	P								X							95
Flexión de rodillas sentado	P								X							95

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NÚMERO DE PÁGINA
Extensión de pierna tumbado	P									X						96
Flexión de cadera con una pierna	P									X						96
Flexión de cadera con dos piernas	P									X						97
Levantamiento de pierna de pie	P									X						97
Patada dinámica con flexión de rodilla	A									X						98
Extensión de pierna tumbado dinámica	A									X						98
Patada dinámica tumbado con flexión de rodilla	A									X						99
Extensión y flexión de rodilla sentado	A									X						99
Extensión dinámica de rodilla contra pelota	A									X						100
Flexión de tronco con extensión de piernas en pelota	P									X						100
Flexión de cadera en pelota	P									X						101
CAPÍTULO 7																
Extensión de talón	P												X			104
Extensión de pierna con talón en el suelo	P												X			105
Dedo arriba	P												X			105
Flexión de pie sentado con cinta	P												X			106
Flexión y extensión dinámica sentado	A												X			106
Flexión y extensión dinámica de talón	P												X			107
Pensador sentado	P												X			107
Extensión de talón con la rodilla doblada	P												X			108
Flexión de pie con talón en el suelo y rodilla flexionada	P												X			108
Flexión y extensión con talón en el suelo y rodilla flexionada	P												X			109

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NÚMERO DE PÁGINA
Flexión y extensión dinámica sentado con la rodilla flexionada	A												X			109
Flexión plantar del pie	P													X		110
Flexión plantar sentado	P													X		111
Buda	P													X		111
Rotación del pie sentado	A													X		112
Flexión plantar y dorsal de tobillo sentado	P													X		112
Giro dinámico de tobillo sentado	A													X		113
Masaje de pie sentado	P														X	114
Flexión y extensión de los dedos del pie sentado	A														X	115
Movimiento de dedos dinámico sentado	A														X	115
CAPÍTULO 8																
Rotación de cadera estirado	P					X	X				X					118
Triángulo extendido	P						X					X				118
Triángulo	P						X					X				119
Guerrero con extensión de brazos	P							X			X					119
Silla	A							X			X		X		X	120
Perro cara abajo	P					X		X		X			X			120
Perro cara arriba	P							X			X			X		121
Niño	P		X				X		X							121
Cigüeña	P						X			X						122
Piernas separadas	P						X			X		X				122
Ángulo abierto	P						X			X		X				123

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NÚMERO DE PÁGINA
Mesa dinámica	A		X	X	X						X					123
Plancha invertida	A		X	X	X											124
Camello	P		X					X			X			X		124
Arco	A		X					X			X					125
Guerrero dinámico III	A									X	X					125
Águila	P						X				X					126
Rey del baile dinámico	P								X	X	X					126
Saltamontes dinámico	A							X			X					127
Triángulo	P					X	X			X	X					127
Cara de vaca	P		X	X					X							128
Estrella dinámica	P						X					X				128
Árbol	P					X			X			X				129
Noble dinámico	P						X			X						129
Abducción lateral dinámica	P									X		X				130
Bebé feliz	P						X			X	X					130
Media luna	A					X						X				131
Loto	P		X			X			X							131
Rana	P											X		X		132
Rotación externa de pierna	P										X					132
Semicírculo dinámico	P						X					X				133
Paloma	P										X					134
Rey palomo de una pierna	P							X	X		X			X		134
CAPÍTULO 9																
Péndulo dinámico con la pierna extendida	A									X	X					136
Toque y deslizamiento de dedo dinámico	A						X					X				137

ZONAS AFECTADAS																
	ACTIVO O PASIVO	CUELLO	HOMBROS	BRAZOS	MANOS	PECHO	ESPALDA	ABDOMINALES	CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES	GLÚTEOS Y CADERAS	INTERIOR MUSLOS	PANTORRILLAS	ESPINILLAS	PIES	NUMERO DE PÁGINA
Patada frontal	A						X			X	X					138
Sentadilla dinámica con rotación interna de rodilla	A						X			X	X	X				139
Sentadilla con rotación de tronco	A		X			X		X		X	X					140
Extensiones laterales	A						X					X				141
Zancada dinámica y vuelta	P										X					141
Lazo dinámico de un lado	A		X			X		X	X		X					142
Zancada lateral dinámica con rotación de tronco	A						X	X				X				142
Giro y alcance dinámico de sentadilla	A					X	X	X		X	X					143
Giro circular de rodilla dinámico	A						X	X			X	X				144
Postura dinámica del niño y camello	A		X			X		X	X		X					144
Giro dinámico de cadera y levantamiento de pecho	A							X			X	X				145
Rollo y alcance dinámico	A						X			X	X					145
Giro dinámico en sentadilla y bisagra	A						X	X		X	X					146
Levantamiento dinámico de rodilla y pierna atrás	A									X	X					146
Alcance dinámico lateral y deslizamiento	A						X	X				X				147
Abducción completa con equilibrio	A										X	X				147
Flexión de rodilla a flexión de cadera	A								X	X	X					148
Zancada dinámica y círculo	A						X	X				X				148

Primera parte

SISTEMA DE ESTIRAMIENTO COMPLETO

Bases del estiramiento

Sistema de estiramiento en tres pasos

1

Bases del estiramiento

Si eres como yo, estarás impaciente por empezar, y te saltarías la lectura para ir directamente a las instrucciones. Pero antes de que lo hagas, por favor, lee este capítulo. No te quitará mucho tiempo, y entenderás muy claramente los estiramientos incluidos en el libro. Leer este capítulo también te ayudará a maximizar los beneficios de la información, gráficos y fotografías que encontrarás. Probablemente, necesitarás leerlo una sola vez, y te aseguro que valdrá la pena.

TÉCNICAS E IDEAS DE ESTIRAMIENTO

Repasemos primero unas pocas técnicas y normas. Incluso si estás familiarizado con el *stretching*, es una buena idea volver a revisar tus conocimientos en el tema. Algunas de estas ideas a menudo se confunden y ponen en práctica de un modo incorrecto.

ESTIRAMIENTO ESTÁTICO

El estiramiento estático es un estiramiento que se realiza en una posición compleja pero cómoda, durante un período de tiempo, que oscila entre 10 y 30 segundos. El estiramiento estático es la forma más común de estirar en el fitness y se considera seguro y efectivo para mejorar la flexibilidad. En cualquier caso, los expertos lo consideran mucho menos beneficioso que el estiramiento dinámico para mejorar el nivel de movimiento para el movimiento funcional, incluyendo deportes y actividades de la vida diaria.

ESTIRAMIENTO DINÁMICO

El estiramiento dinámico es aquel que se realiza a través de un movimiento complejo pero cómodo y de forma repetida, normalmente entre 10 y 12 veces. Aunque el estiramiento dinámico requiere más coordinación y conciencia que el estático (porque implica movimiento), está ganando terreno entre deportistas, entrenadores y fisioterapeutas por sus aparentes beneficios en la mejora del nivel de movimiento y movilidad tanto en deporte como en actividades diarias.

El estiramiento dinámico no debe ser confundido con el antiguo estiramiento balístico (¿recuerdas las flexiones de rebote en las clases de educación física?). El estiramiento dinámico es controlado, suave y deliberado, mientras que el balístico es descontrolado, errático y espasmódico. Aunque los estiramientos balísticos proporcionan beneficios únicos, deberíamos hacerlos bajo la supervisión de un profesional porque, para la mayoría de personas, los riesgos del estiramiento balístico superan de lejos los beneficios.

ESTIRAMIENTO PASIVO

El estiramiento pasivo utiliza algún tipo de apoyo para ayudarte a conseguir el estiramiento. Este apoyo podría ser tu peso corporal, una correa, una palanca, la gravedad, otra persona o un aparato de estiramientos. Con el

estiramiento pasivo, relajas los músculos que intentas estirar y dependes de la fuerza externa para mantenerte en tu posición. Normalmente, no tienes que esforzarte demasiado para hacer un estiramiento pasivo, pero siempre corres el riesgo de que la fuerza externa sea mayor que tu flexibilidad, lo que podría provocarte alguna lesión.

ESTIRAMIENTO ACTIVO

El estiramiento activo consiste en estirar un músculo contrayéndolo activamente en oposición del otro que estás estirando. No tienes que usar tu peso corporal, una correa, una palanca, la gravedad, otra persona o un aparato de estiramientos. Con el estiramiento activo, relajas el músculo que estás intentando estirar y dependes del músculo opuesto para iniciar el estiramiento. El estiramiento activo puede ser un reto por la fuerza muscular necesaria para generarlo, pero es considerado generalmente de bajo riesgo porque tú controlas la fuerza del estiramiento con tu propia fuerza en vez de con una fuerza externa.

Cada estiramiento es estático o dinámico y activo o pasivo, como ilustramos en los ejemplos de la [tabla 1.1](#).

	Estático	Dinámico
Pasivo	Estiramiento estático-pasivo 	Estiramiento dinámico-pasivo 
Activo	Estiramiento estático-activo 	Estiramiento dinámico-activo 

TABLA 1.1. Clasificaciones de técnicas de estiramiento

Puede que oigas o leas sobre otras técnicas o ideas empleadas en *stretching* (especialmente por entrenadores o deportistas), como el estiramiento basado en la Facilitación Proprioceptiva Neuromuscular (FPN) o el estiramiento activo aislado. Todas esas técnicas son simples variaciones de estos cuatro tipos de estiramientos.

Muchos de los estiramientos que haces son, probablemente, estiramientos estático-pasivos, que son los más

comunes y fáciles de realizar. Si los haces con una buena técnica, resultarán efectivos para mejorar la flexibilidad y la movilidad.

Aun así, muchos expertos coinciden en que, pese a que los estiramientos estático-pasivos tienen muchos beneficios, es mejor hacer más estiramientos dinámico-activos. Dado que los estiramientos de este tipo requieren que emplees tu propia fuerza mientras te mueves con el estiramiento, resultan más útiles para mejorar movimientos funcionales de la vida diaria y los deportes. Además, como los estiramientos dinámico-activos están orientados al movimiento, pueden ayudar a generar calor, lo que contribuye a la flexibilidad de los músculos. Finalmente, hay pruebas de que como los estiramientos dinámico-activos requieren la activación y la contracción de músculos, cuando estos están estirados se relajan aún más de lo que podrían hacerlo con un estiramiento pasivo, además de reducir el riesgo de lesión y aumentar el beneficio funcional.

Esto no significa que debas evitar o reducir los estiramientos estático-pasivos. Simplemente recuerda que hay bastantes ventajas y beneficios en los dinámico-activos y que deberías incluir algunos de ese tipo tan a menudo como te sea posible.

En este libro cada estiramiento se califica como «pasivo» o «activo». Los estiramientos estáticos incluyen una sola foto, mientras que los dinámicos suelen incluir dos para mostrar las posiciones inicial y final.

CUÁNDO ESTIRAR

Durante muchos años los expertos han recomendado estirar antes de un entrenamiento, actividad o deporte. Creían que estirar con anterioridad reducía el riesgo de lesión y preparaba el cuerpo para el esfuerzo posterior. De hecho, antes de la actividad era el único momento en que se estiraba, si es que se hacía alguna vez. Prácticamente todos los estiramientos eran estático-pasivos.

En los últimos años ha quedado claro que, probablemente, el mejor momento para estirar no es antes de la actividad. Para sorpresa de muchos, los estudios sugieren que quienes estiran antes de entrenar podrían tener, incluso, más lesiones que quienes no lo hacen, especialmente si los estiramientos son estático-pasivos. Muchos deportistas, pues, están estirando menos antes de la actividad física y más con posterioridad, cuando las fibras blandas de sus músculos están suaves y flexibles. Asimismo, con el aumento de la popularidad de actividades como el yoga o el Pilates, muchas personas estiran ahora como base, y no como complemento, de sus entrenamientos.

Es comprensible que haya cambiado el momento y la forma de hacer los estiramientos. Como todo ejercicio, los estiramientos están diseñados para crear un estrés físico en el cuerpo que requiere una adaptación que provoca el progreso físico. Pero si los ejercicios no se realizan de la mejor forma o en el tiempo correcto, los resultados pueden ser diversos. Por ejemplo, los corredores estresan el corazón y los músculos de las piernas cuando corren. Con el debido descanso, el cuerpo se recupera de la carrera, el corazón y las piernas se fortalecen, y el corredor mejora su forma física un tiempo después. Aun así, si el corredor intenta hacer el máximo esfuerzo levantando pesos después de una carrera intensa, su cuerpo no responderá tan bien al levantamiento de pesos como lo habría hecho descansado unas horas después de correr. Y, por supuesto, si el corredor deja de correr de forma regular, y luego vuelve a hacerlo como antes, correr se convierte en un reto hasta que su cuerpo se adapta de nuevo.

El mismo principio puede aplicarse al *stretching*. Cuando estiras, provocas daños microscópicos y no perjudiciales a la fibra blanda, que acaba reparándose a ella misma, lo que con el tiempo puede hacerte más flexible. Incluso si un estiramiento no es doloroso (no debería serlo), o cuando te sientes bien al hacerlo (el mejor tipo de estiramiento), sigues provocando estrés físico a tu cuerpo para alargar el músculo que estás estirando. Aun así, justo después de un estiramiento, la fibra blanda no es tan receptiva como lo será más tarde. Esto puede dificultar que el músculo tenga la fuerza y potencia que necesita en una actividad deportiva, como levantamiento de pesos o jugar a fútbol. Si estiras tus pantorrillas, isquiotibiales y cuádriceps antes de jugar a fútbol, por ejemplo, podrías estar reduciendo la potencia de tus pases durante el partido. El estrés normal de un partido de fútbol, si lo unimos al estrés de los estiramientos previos al ejercicio, te predisponen más a las lesiones que si no hubieras estirado antes del partido.

En vez de estirar antes de la actividad, muchos deportistas activan sus músculos de forma diferente. Un

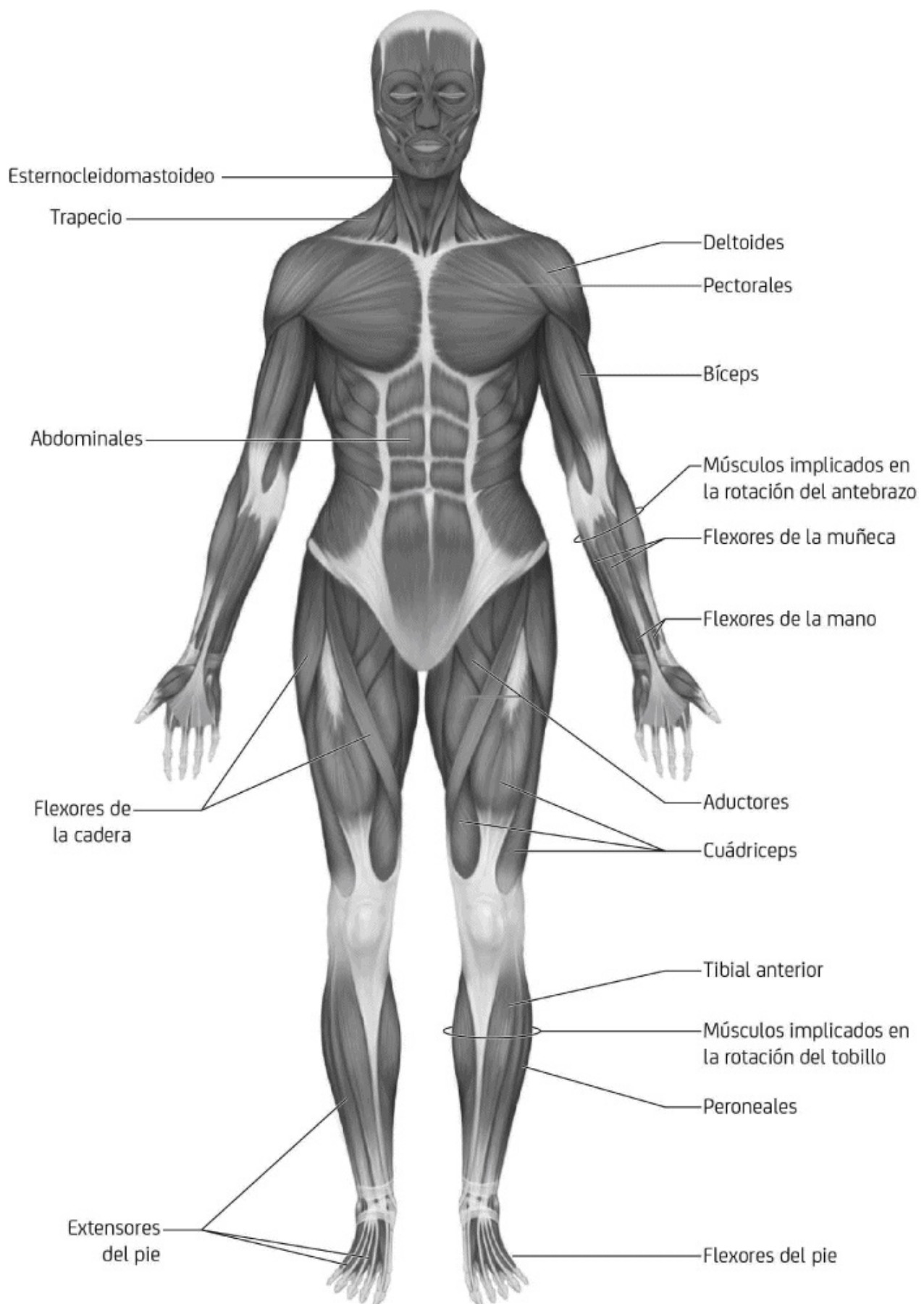
calentamiento correcto, de hecho, mejora la práctica de la actividad y reduce el riesgo de lesiones. La clave es calentar con movimientos que simulan, de forma progresiva y gradual, la actividad posterior, más intensa. Por ejemplo, andar rápido o hacer *footing* durante cinco u ocho minutos antes de una carrera más fuerte reduce el riesgo de lesión durante la carrera y, además, mejora la velocidad del corredor, su ritmo y su comodidad. Los estiramientos de rodillas, pequeñas patadas y saltos, estiramientos de hombros, saltos laterales y *footing* de baja intensidad son maneras efectivas de prepararte para un partido de fútbol o básquet.

Está aceptado que el mejor momento para estirar es después de la actividad, cuando la fibra muscular está suave y flexible, o después de un entrenamiento al que no siga ninguna actividad que requiera una fuerte contracción de los músculos. Por ejemplo, puedes estirar en una mesa durante cinco minutos varias veces al día, o bien de treinta a sesenta minutos en una clase de yoga o en casa. En vez de estirar de una forma enérgica después de un entrenamiento de levantamiento de pesos o de un partido de fútbol, calienta de forma que prepares tus músculos con suavidad para la actividad posterior.

Sé que muchos de los que estáis leyendo estas páginas habéis estado estirando antes de vuestros entrenamientos durante años, y que lo que os recomiendo puede resultaros un poco chocante. Según mi experiencia, quienes estiran antes de entrenar quieren hacerlo de este modo y son reacios a cambiar. De hecho, muchos de mis clientes (alumnos y deportistas) insisten en que estirar antes de la actividad mejora su práctica y reduce el riesgo de padecer lesiones.

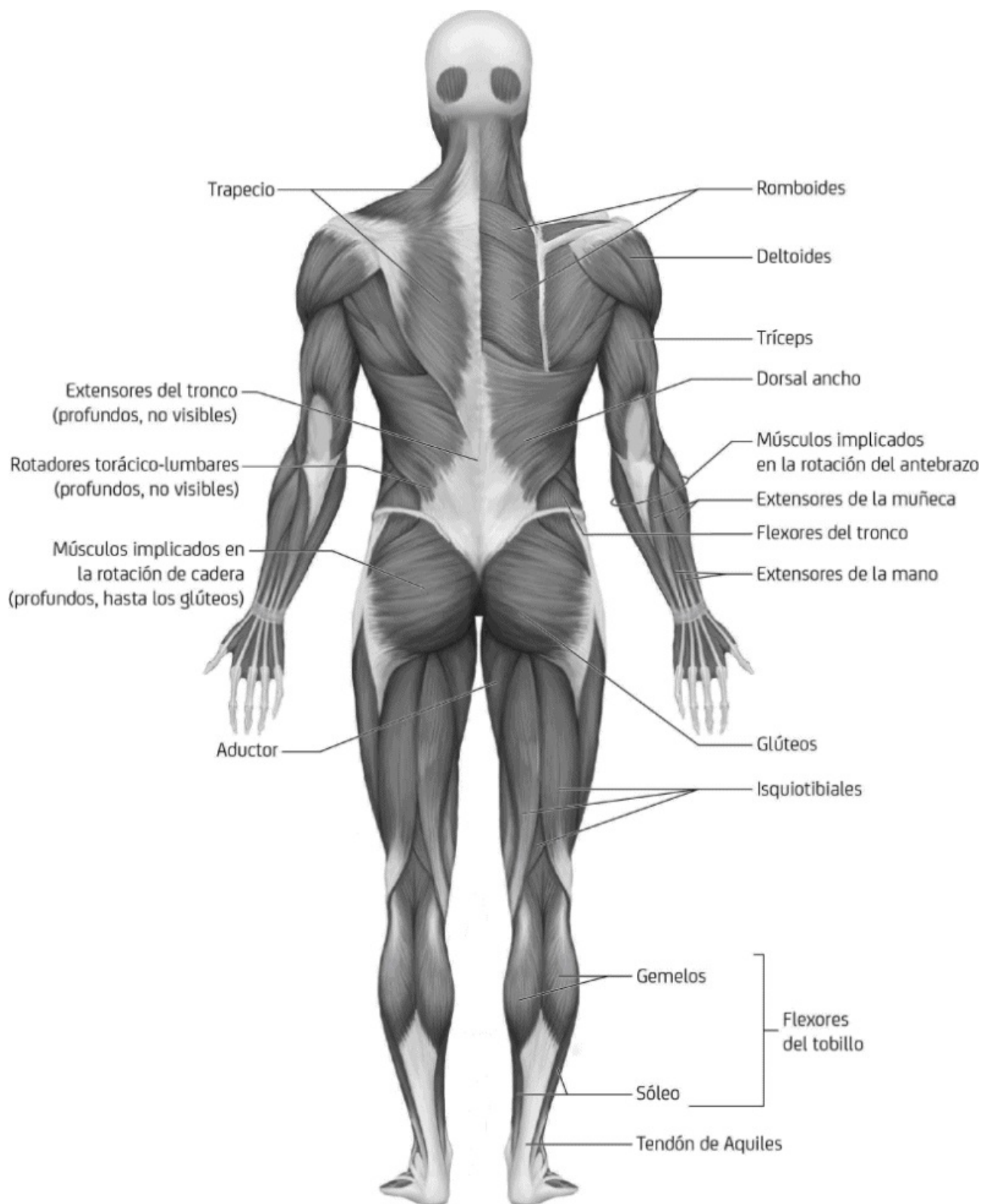
Es difícil discutir sobre lo que una persona considera que está bien. No hay una prueba absoluta de que estirar antes de entrenar aumente automáticamente el riesgo de lesión para toda persona y en toda situación. Podría no alterar tu actividad para nada, pero las investigaciones que muestran que puede alterar tu actividad son convincentes, así que al menos deberías plantearte cambiar tus hábitos para ver si provoca algún cambio en ti. Si escoges realizar los estiramientos o rutinas de este libro antes de tu entrenamiento o de practicar deporte, asegúrate de hacer especialmente estiramientos dinámico-activos, en vez de estático-pasivos. Eso te asegurará, como mínimo, que aumentas tu temperatura corporal mientras estiras y movilizará tu cuerpo de formas que te prepararían para la actividad física posterior.

PARTE ANTERIOR



Utiliza este diagrama de músculos de cuerpo entero para identificar los grupos musculares indicados

PARTE POSTERIOR



Utiliza este diagrama de músculos de cuerpo entero para identificar los grupos musculares indicados

2

Sistema de estiramiento en tres pasos

Con 175 estiramientos, este libro incluye probablemente más estiramientos de los que necesitarás. Aun así, deberías practicar tus estiramientos de una forma concreta si quieres conseguir resultados óptimos. Tanto si tu objetivo es aumentar tu flexibilidad, afrontar el día con más facilidad, o mejorar tu práctica deportiva, debes tener un sistema para conectar todos estos estiramientos y hacer que funcionen de la mejor forma para ti.

A lo largo de los años he desarrollado un sistema de estiramiento que funciona increíblemente bien en mis clases y con mis clientes. Hablando en términos prácticos, el sistema consiste en seleccionar los estiramientos, organizarlos en rutinas y asegurarse de que no se está estirando demasiado (o demasiado poco).

El sistema incluye tres pasos sencillos en los que centrarte cuando estires, y todo lo que debes recordar es esto: maximizar, minimizar e igualar.

PASO 1: Maximiza tu nivel de movimiento en cada estiramiento.

PASO 2: Minimiza la diferencia entre tu flexibilidad pasiva y activa en cada grupo muscular.

PASO 3: Iguala tu nivel de movimiento en las partes derecha e izquierda del cuerpo, así como en las partes delantera y trasera.

MAXIMIZAR

Piensa en el nivel de movimiento (NDM) en tres categorías:

- 1. Nivel de movimiento ajustado o por debajo de la media.**
- 2. Nivel de movimiento ideal o normal.**
- 3. Nivel de movimiento extraordinario o excepcional.**



Cada imagen del libro muestra a una persona con una amplitud de movimiento ideal en relación a un grupo o grupos musculares en un estiramiento concreto. Si puedes realizar un estiramiento del libro con la misma técnica y ejecución que en la imagen, tienes un nivel ideal de movimiento para cada estiramiento. Si no puedes hacer el estiramiento como se muestra, probablemente tienes una amplitud de movimiento ajustado o limitado para él. Si puedes ir más allá de las instrucciones del estiramiento (con una buena técnica), es probable que tengas una amplitud de movimiento excepcional para el estiramiento y en torno a ese grupo o grupos.

Tu meta debería ser maximizar tu amplitud de movimiento con cada estiramiento. Si puedes hacer un estiramiento solo con un nivel ajustado, tu meta debería ser practicar los estiramientos para conseguir una amplitud de movimiento ideal. Si puedes hacer un estiramiento con una amplitud ideal de movimiento (y tienes el tiempo y el interés de entrenar más duro), tu meta sería llegar a una amplitud extraordinaria.

Puede que nunca consigas hacer un estiramiento o grupo de ellos, pero es importante que midas tus progresos para que llegues, como mínimo, a una amplitud de movimiento ideal en el máximo número de estiramientos y de zonas posible. Por supuesto, solo debes avanzar con un estiramiento cuando lo puedas hacer con una buena técnica y sin dolor; en caso contrario podrías lesionarte.

Recuerda combinar estiramientos pasivos y activos mientras persistes en maximizar tu amplitud de movimiento, y para evaluar y clasificar cada estiramiento y grupo muscular de forma independiente. Dicho de otra forma, para los isquiotibiales lo ideal no es hacer solo estiramientos pasivos; también deberías hacerlos activos. Y que tengas una amplitud de movimiento ideal cuando realizas un estiramiento pasivo en particular, no significa que también sea ideal durante otro estiramiento de isquiotibiales activo o pasivo. Dedica menos tiempo a los estiramientos y grupos musculares en los que tengas una amplitud extraordinaria y más tiempo a aquellos en los que esta sea más ajustada.

MINIMIZAR

Dando por hecho que combinarás estiramientos activos y pasivos, tu meta será minimizar la diferencia en cuanto a amplitud de movimiento entre tu flexibilidad activa y pasiva en cada grupo muscular.

Por ejemplo, si tienes una amplitud de movimiento ideal en un estiramiento pasivo de isquiotibiales pero ajustada en un estiramiento de isquiotibiales activo, no deberías forzar más en el estiramiento pasivo (intentando conseguir una amplitud extraordinaria) hasta que hayas progresado, como mínimo, hasta la amplitud de movimiento ideal en el estiramiento activo de isquiotibiales.



NDM ideal para un estiramiento pasivo de isquiotibiales



NDM para un estiramiento activo de isquiotibiales

Este paso te asegura la fuerza y la estabilidad necesarias en una zona muscular para soportar la flexibilidad que intentas alcanzar. También te asegura que, aunque intentes maximizar tu amplitud de movimiento en cada estiramiento y zona muscular, no te excedes o desequilibras en el intento.

Por supuesto, puede que nunca alcances la misma amplitud de movimiento en estiramientos pasivos y activos, o en cada grupo muscular. Es probable que vayas alcanzando una mayor amplitud de movimiento en los estiramientos pasivos que en los activos, porque con los pasivos cuentas con una ayuda que te permite ir más allá. Es lo normal y correcto; simplemente, no aumentes la diferencia en tu amplitud de movimiento activo y pasivo con estiramientos que impongan a uno sobre el otro.

Por ejemplo, yo tenía una amplitud de movimiento ideal en mi pecho y hombros cuando estiraba de forma pasiva, pero cuando empecé a hacer estiramientos activos para las zonas del pecho y los hombros, estaba claro que iba más justo. No me podía mover activamente con posturas que estiraban mi pecho y mis hombros, mientras que sí podía hacer estiramientos pasivos similares en la misma zona. Eso sucedía porque los músculos de la espalda (que se tienen que contraer para estirar el pecho y los hombros en un estiramiento activo) no eran tan fuertes como flexible era mi pecho. Así que podía impulsarme hacia una amplitud de movimiento ideal con facilidad, pero no podía desplazarme hacia esa amplitud del mismo modo.

Podría haberme animado a pasar de la flexibilidad pasiva ideal a la extraordinaria en pecho y hombros, ignorando el hecho de que mi flexibilidad activa en esas zonas no llegaba a ser ideal, pero en vez de eso trabajé para mejorar mi amplitud de movimiento activo en pecho y hombros. Hice más estiramientos activos en esas zonas y acerqué mi amplitud de movimiento a la ideal antes de intentar alcanzar una amplitud extraordinaria en los

estiramientos pasivos.

Eso me aportó dos cosas. En primer lugar, como mis músculos posteriores superiores tuvieron que organizarse para hacer estiramientos activos en mi zona de pecho y hombros, esos músculos se volvieron más fuertes. Noté una gran diferencia en mi postura y un aumento de la fuerza y la estabilidad en la zona de los hombros. En segundo lugar, pude mejorar la flexibilidad pasiva de mi pecho más fácilmente, gracias al estímulo neuromuscular (del que hablaremos más adelante en este capítulo) producido por el estiramiento activo adicional.

IGUALAR

Cuando estires, es probable que observes que las partes izquierda y derecha no responden igual. También notarás algunas diferencias cuando compares las partes delantera y trasera del cuerpo. Por ejemplo, en algunos casos podrás hacer un estiramiento con una amplitud de movimiento ideal en tu parte derecha, pero solo la tendrás limitada en tu parte izquierda con el mismo estiramiento. O puede que tus cuádriceps (parte delantera del cuerpo) sean extraordinariamente flexibles pero que tus isquiotibiales (parte trasera del cuerpo) no lo sean tanto. Eso es normal. Prácticamente todos tenemos algún grado de desequilibrio muscular. Nuestro tercer paso va encaminado a mejorar esos desequilibrios con ajustes concretos según el tipo, cantidad de estiramientos que se realizan e intensidad de los estiramientos.

Si notas, por ejemplo, que tu pecho y la parte delantera de tus hombros tienen un movimiento limitado, pero tu parte posterior superior y la parte posterior de tus hombros tienen una flexibilidad ideal o extraordinaria, deberías organizar tus rutinas de modo que incluyan más estiramientos para el pecho y la parte delantera de los hombros que para la parte posterior superior y la parte posterior de tu hombro. Eso no significa ignorar la parte posterior superior y la parte delantera del hombro; podrías hacer tres estiramientos de pecho y parte delantera de los hombros por cada uno que hagas con la parte posterior superior o la parte posterior de tus hombros. Con el tiempo, empezarás a notar que tu amplitud de movimiento en esas dos zonas opuestas se acerca más al equilibrio.



NDM en el pecho y la parte delantera de los hombros



NDM en la zona posterior superior y en la parte posterior de los hombros

Pongamos que estás estirando los glúteos y notas una amplitud de movimiento extraordinaria en la cadera derecha pero ajustada en la izquierda. Seguramente deberías bajar la intensidad en la cadera derecha y ser un poco más enérgico con la izquierda. Con el tiempo, notarás que tanto la cadera izquierda como la derecha se mueven de una forma más ideal, asemejándose en cuanto a la amplitud de movimiento.

Este esfuerzo para igualar la amplitud de movimiento en las partes delantera y posterior e izquierda y derecha del cuerpo te ayudará a mejorar tus patrones diarios de movimiento, reducir el riesgo de lesiones a causa del movimiento, minimizar el dolor de espalda y mejorar tu práctica deportiva.

Para comentar el tercer paso, me centraré en mi experiencia. Suelo enfocarme en la parte de mi cuerpo en la que soy más flexible porque me siento más diestro en ella. Y, por supuesto, estirar la parte más flexible siempre nos hace sentir mejor que hacerlo con la más limitada. En todo caso, ajustar los estiramientos y su intensidad para equipararlos es lo más inteligente porque los resultados de tu entrenamiento de flexibilidad mejorarán sustancialmente.



NDM en la cadera derecha



NDM en la cadera izquierda

RESPIRAR

Tanto los estudios científicos como los ejercicios prácticos señalan que la respiración consciente te puede ayudar a mejorar las respuestas del sistema nervioso y las funciones respiratoria y cardiovascular, así como reducir los efectos del estrés y aumentar la salud física y mental, pero ¿puede potenciar las ventajas que nos ofrecen los estiramientos? Si has practicado yoga, ya sabes que se enseñan determinados patrones respiratorios como una forma de potenciar los beneficios de las asanas y estimular lo que los yoguis denominan la «fuerza vital» o energía central del cuerpo. Quienes entrenan de forma habitual practican una respiración correcta mediante unos ejercicios que mejoran los resultados y minimizan las posibilidades de hiperventilación.

También es cierto que muchos deportistas han mejorado su flexibilidad sin seguir un estilo de entrenamientos o unos patrones de respiración determinados. Aunque podrás beneficiarte de los estiramientos de este libro sin tener que preocuparte por tu respiración mientras los realizas, también es cierto que he visto que muchos de mis alumnos se sienten mejor y progresan más cuando son conscientes de su respiración mientras estiran. Así que les animo a espirar al desplazarse durante un estiramiento pasivo, y a inspirar profundamente mientras aguantan el estiramiento estático-pasivo. También les animo a inspirar y espirar con un patrón rítmico que encaje con el movimiento de los estiramientos activos. He comprobado que, incorporando estos sencillos patrones de respiración, se mejora la conexión con el estiramiento y ello ayuda a los músculos, las articulaciones y el cuerpo a relajarse y a responder con una mayor sensibilidad.

He añadido unos consejos sobre la respiración en la descripción de cada estiramiento. Si te sientes cómodo siguiéndolos, incorpóralos en la ejecución de cada estiramiento. Quizá ya tengas establecido un sistema de respiración para los estiramientos que hayas desarrollado por tu cuenta o hayas aprendido de un entrenador o

profesor de yoga. Si este patrón funciona, continúa con él, pero si no mejora tu experiencia prueba mis sugerencias.

Conforme vayas avanzando en tu entrenamiento de flexibilidad, sentirás que respirar de forma profunda, controlada y relajada se convierte de forma natural en parte de tu rutina de estiramientos. También puedes respirar de este modo en tu vida diaria, para sentirte más calmado y despejado.

Segunda parte

Zonas de flexibilidad

Cuello, hombros, brazos y manos

Pecho, espalda y abdominales

Glúteos, caderas e interior de los muslos

Cuádriceps e isquiotibiales

Pantorrillas, espinillas y pies

Estiramientos multizona

Estiramientos de movilidad deportiva

3

Cuello, hombros, brazos y manos

En este capítulo nos centraremos en el estiramiento de los músculos que sujetan la cabeza y controlan el movimiento de brazos y manos. No te sorprenda descubrir que estás más limitado de lo que imaginabas en algunos de estos estiramientos. Estos músculos, pese a su importancia en el movimiento general del cuerpo, suelen pasarse por alto en las rutinas de flexibilidad de muchas personas.

CUELLO

Te complacerá descubrir lo relajantes y agradables que son los estiramientos de cuello, que están implicados en movimientos tan habituales como girarse al cambiar de carril en la carretera o mirar hacia arriba para atrapar una pelota. Estos estiramientos también reducen los dolores de cabeza que son producto de la tensión y alivian el dolor cervical que puede estar provocado por dormir en un asiento de avión o en un colchón inadecuado.

PASIVO

INCLINACIÓN LATERAL DE CABEZA ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO, TRAPECIO

- Levántate o siéntate recto. Baja una oreja hacia el hombro. Estira con suavidad hacia abajo desde el otro lado de la cabeza.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Mantén la barbilla arriba; mira hacia delante.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras aguantas el estiramiento.

PASIVO

INCLINACIÓN DIAGONAL DE CABEZA **ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO, TRAPECIO**

- Levántate o siéntate recto. Deja caer la barbilla en diagonal hacia la axila tanto como puedas. Pon una mano en la nuca y estira hacia la axila con suavidad.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ROTACIÓN LATERAL DE CABEZA **ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO, TRAPECIO**

- Levántate o siéntate recto. Gira la cabeza hacia un lado tanto como puedas.
- Pon una mano al lado de la barbilla y empuja con suavidad.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantén la barbilla arriba.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

INCLINACIÓN DINÁMICA DE CABEZA **ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO, TRAPECIO**

- Levántate o siéntate recto.
- Baja una oreja hacia el hombro, mientras diriges la otra oreja hacia el techo.
- Suelta el estiramiento devolviendo la cabeza a una posición neutra. Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantén la barbilla arriba y mira hacia delante.

RESPIRACIÓN. Espira mientras bajas la oreja hacia el hombro; inhala cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

ROTACIÓN LATERAL DINÁMICA DE CABEZA ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO, TRAPECIO

- Levántate o siéntate recto.
- Gira la cabeza tanto como puedas hacia un lado.
- Suelta el estiramiento devolviendo la cabeza a una posición neutra.
- Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras giras la cabeza hacia un lado; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

ROTACIÓN LATERAL DINÁMICA EN DIAGONAL **ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO, TRAPECIO**

- Levántate o siéntate recto.
- Deja caer la barbilla en diagonal hacia la axila tanto como puedas mientras levantas la nuca hacia el techo.
- Suelta el estiramiento devolviendo la cabeza a una posición neutra.
- Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira cuando dejes caer la barbilla hacia la axila; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

INCLINACIÓN POSTERIOR DE CABEZA TRAPECIO

- Ponte de pie con los pies separados y los brazos pegados al cuerpo. Deja caer la cabeza hacia un lado con suavidad. Pon los brazos hacia atrás, y estira la muñeca y su brazo opuesto.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Mantente recto; mira hacia delante.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

INCLINACIÓN DE CABEZA SENTADO TRAPECIO

- Siéntate con las piernas delante del cuerpo y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Llega tan lejos como puedas a ambos lados, tocando el suelo; deja caer poco a poco la cabeza hacia un lado.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Siéntate recto; no dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

FLEXIÓN DINÁMICA DE BARBILLA **TRAPECIO**

- Ponte de pie con los pies separados y los brazos junto al cuerpo.
- Deja caer la cabeza lentamente hacia delante y acerca la barbilla al pecho, contrayendo los músculos de este.
- Suelta el estiramiento levantando la cabeza hacia una posición neutra.
- La secuencia debería durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantente recto; no dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras dejas caer la cabeza hacia delante; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

HOMBROS. Los principales músculos que controlan el movimiento de los hombros son el trapecio (el músculo de la espalda con forma de cometa) y el deltoides, que cubre el dorso, la parte superior y la parte posterior de la articulación del hombro. Estirar estos músculos mejora tu postura y te facilita el estiramiento de brazos y el giro hacia atrás. Como los estiramientos de cuello, estos reducen los dolores de cabeza causados por la tensión y alivian el dolor cervical.

ACTIVO

ABERTURA FRONTAL DE HOMBROS DELTOIDES (HOMBRO DELANTERO)

- Ponte de pie con los pies separados. Levanta los brazos a ambos lados del cuerpo, por debajo de la altura de los hombros y con las palmas hacia abajo.
- Llévalos hacia atrás tanto como puedas, manteniendo los codos rectos.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantente recto; no doubles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

LLEGAR ATRÁS Y ABRIR **DELTOIDES (HOMBRO DELANTERO)**

- Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros.
- Junta las manos en la parte inferior de la espalda y súbelas hacia arriba.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantente recto; no dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

ABERTURA FRONTAL DE HOMBROS DINÁMICA DELTOIDES (HOMBRO DELANTERO)

- Ponte de pie con los pies separados.
- Levanta los brazos, separándolos un poco de las caderas, y llévalos lentamente hacia atrás.
- Suelta el estiramiento y devuelve los brazos a cada lado del cuerpo.
- La secuencia debe durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 o 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantente recto.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente mientras llevas los brazos hacia atrás. Inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DINÁMICA DE HOMBROS ARRODILLADO DELTOIDES (HOMBRO DELANTERO)

- Arrodíllate y pon las manos en el suelo.
- Empuja suavemente un hombro hacia abajo.
- Suelta el estiramiento devolviendo el hombro a la misma altura que el otro.
- Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



No arquees la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira cuando lleves el hombro hacia el suelo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DINÁMICA DE HOMBROS SENTADO DELTOIDES (HOMBRO DELANTERO)

- Siéntate y coloca las piernas rectas hacia delante, con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Pon las manos en el suelo, detrás del cuerpo, y lleva un hombro hacia los pies.
- Suelta el estiramiento alejando el hombro de los pies y devolviéndolo a la misma altura que el otro.
- Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Siéntate recto; mantén la barbilla levantada.

RESPIRACIÓN. Espira cuando lleves el hombro hacia los pies; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.



ACTIVO**ROTACIÓN DE ANTEBRAZOS
DELTOIDES**

- Ponte de pie con los brazos delante del cuerpo y a la altura de los hombros, con las palmas enfrentadas.
- Gira las manos hacia dentro tanto como te sea posible (de forma parecida a un grifo).
- Gira las manos en la dirección opuesta.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantente recto; levanta la barbilla.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras haces la secuencia.

PASIVO**FLEXIÓN DE BRAZOS HACIA EL PECHO
DELTOIDES (HOMBRO TRASERO)**

- Ponte de pie con los pies separados y a la altura de los hombros. Levanta un brazo por delante del pecho y sujétalo con el brazo opuesto.

- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro brazo.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE BRAZO DINÁMICA DELTOIDES (HOMBRO TRASERO)

- Ponte de pie con los pies separados.
- Levanta un brazo por delante del cuerpo tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento llevando el brazo hacia fuera y a la altura del pecho.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite el estiramiento con el otro brazo.



Mantente recto; no dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras mueves el brazo; inhala cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

ANTEVERSIÓN Y RETROVERSIÓN DINÁMICA DE HOMBROS DELTOIDES (HOMBRO TRASERO)

- Ponte de pie con los pies y los brazos separados a la altura de los hombros.
- Lleva un hombro hacia los pies.
- Suelta el estiramiento llevando el hombro a una posición neutra.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada a ambos lados del cuerpo.



Mantente recto; no dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas el hombro hacia los pies; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

BRAZOS. Nos pasamos el día empujando, estirando, levantando y bajando objetos. Estos estiramientos alargan y fortalecen los músculos utilizados para estas tareas y facilitan llevarlas a cabo a lo largo del día.

PASIVO

EXTENSIÓN DE BRAZO COMPLETA EN ROTACIÓN DE TRONCO BÍCEPS

- Ponte de pie y levanta un brazo hacia un lado a la altura del hombro. Sitúa el reverso de la mano (con el pulgar hacia abajo) contra un objeto fijo, como una pared o una puerta. Lentamente, rota el cuerpo en dirección opuesta a la mano.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro brazo.



Dobla un poco el codo.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

ABERTURA FRONTAL DINÁMICA CON ROTACIÓN DE MANOS BÍCEPS

- Ponte de pie con las manos a ambos lados y las palmas hacia atrás.
- Levanta los brazos por detrás del cuerpo y hacia el techo, mientras giras las palmas hacia fuera.
- Suelta el estiramiento bajando los brazos a ambos lados del cuerpo.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada a ambos lados del cuerpo.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas los brazos por detrás del cuerpo e inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

FLEXIÓN DE BRAZO POR DETRÁS DE LA CABEZA CON ASISTENCIA

TRÍCEPS

- Ponte de pie o siéntate recto. Levanta un brazo por encima de la cabeza. Dobla el codo y coloca la mano entre los omoplatos. Utiliza la otra mano para empujar suavemente el codo hacia atrás.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro brazo.



Mantén la barbilla recta.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

FLEXIÓN DE BRAZO POR DETRÁS DE LA CABEZA TRÍCEPS

- Ponte de pie o siéntate recto. Levanta un brazo por encima del hombro. Dobla el codo y sitúa la mano entre los omoplatos tanto como puedas.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro brazo.



Mantén la barbilla recta.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

EMPUJE DE CODO ARRODILLADO TRÍCEPS

- Arrodíllate delante de una silla o plataforma. Coloca las manos detrás de los hombros. Pon los codos en la silla o plataforma. Inclina tus caderas hacia delante y acerca el pecho al suelo.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No arquees la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

MANOS. Utilizamos nuestros antebrazos, muñecas y dedos para hacer muchas tareas repetitivas, como teclear en un teclado, girar un volante o escribir en el móvil. Los estiramientos de esta sección aumentan la movilidad de los antebrazos, las muñecas y los dedos, y ayudan a combatir el estrés mecánico asociado a las lesiones por hipertrofia en manos y antebrazos.

PASIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE MUÑECAS

FLEXORES Y EXTENSORES DE LA MUÑECA

- Ponte de pie o siéntate recto, con una mano delante del cuerpo a la altura del hombro, con la palma hacia abajo. Utiliza la otra mano para tirar del dorso de la mano, llevando al cuerpo la palma hacia abajo. Vuelve a la posición inicial. Estira la mano arriba, hacia el cuerpo, llevando su dorso hacia arriba.
- Aguanta cada estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en cada mano.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DINÁMICA DE MUÑECAS FLEXORES Y EXTENSORES DE MUÑECA

- Ponte de pie o siéntate con los brazos levantados hacia delante, a la altura de los hombros, con las palmas enfrentadas.
- Dobla las muñecas, girando las palmas hacia el cuerpo.
- Extiende las muñecas, girando las palmas hacia fuera.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada a ambos lados del cuerpo.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

PASIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE DEDOS

FLEXORES Y EXTENSORES DE LOS DEDOS

- Ponte de pie o sentado; usa una mano para empujar hacia abajo y después estirar hacia arriba los dedos de la otra mano.
- Aguanta cada estiramiento de 10 a 30 segundos en ambas posiciones.
- Repítelo en la otra mano.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

MOVIMIENTO DE DEDOS DINÁMICO FLEXORES Y EXTENSORES DE LOS DEDOS

- Ponte de pie o siéntate con los brazos levantados delante del cuerpo. Mueve los dedos en todas las direcciones, como si tocaras el piano.
- Repítelo de 10 a 30 segundos como una secuencia continua y controlada.



No dobles la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

SEPARACIÓN DE DEDOS

FLEXORES Y EXTENSORES DE LOS DEDOS

- Ponte de pie o siéntate con los brazos levantados delante del cuerpo, con las palmas mirando hacia delante.
- Separa los dedos tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a juntar los dedos.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada a ambos lados del cuerpo.



No encorves la columna.

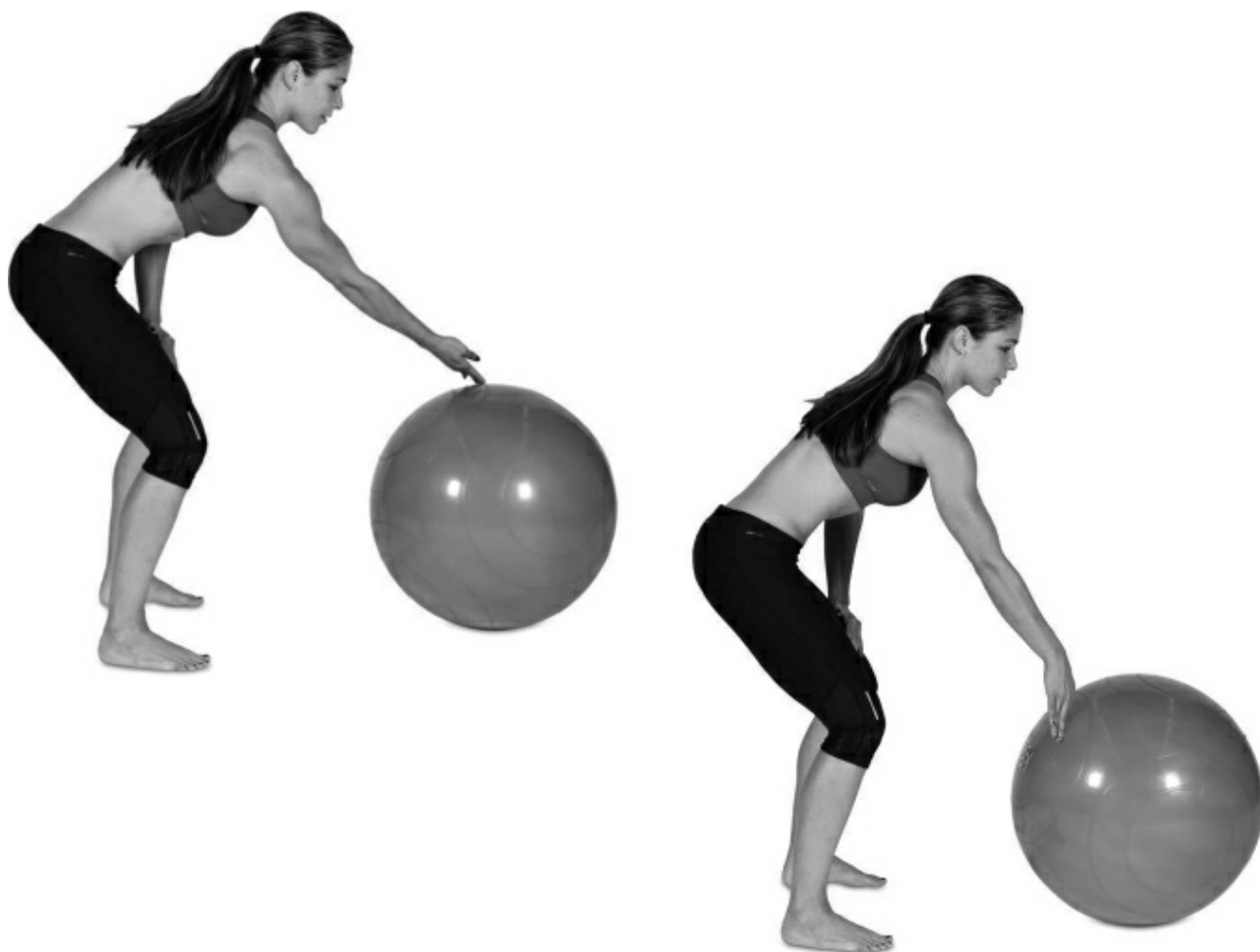
RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

GIRO DE MUÑECA DINÁMICO CON PELOTA **FLEXORES Y EXTENSORES DE MUÑECA**

- Ponte de pie detrás de una pelota de gimnasia, con las rodillas flexionadas y una mano colocada encima de la pelota.
- Mueve la mano en el sentido de las agujas del reloj, girando la pelota en círculos.
- Mueve la mano en el sentido contrario al de las agujas del reloj, girando la pelota en círculos.
- La secuencia debe durar de 1 a 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada a ambos lados del cuerpo.

- Repite los movimientos con la otra mano.



No encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

4

Pecho, espalda y abdominales

Este capítulo se centra en los músculos del torso, que trabajan conjuntamente para proteger y estabilizar la columna, así como para fortalecer el tronco. Los desequilibrios musculares de esta zona del cuerpo pueden provocar malas posturas y dolor de espalda, por lo que dichos músculos necesitan estirarse frecuentemente con el sistema de tres pasos.

PECHO

Si eres como la mayoría de personas, tus músculos del pecho serán más reducidos que los de la espalda. La razón es que pasas buena parte del día con los hombros arqueados hacia fuera en el escritorio, conduciendo, llevando objetos o inclinándote para alcanzarlos. Haciendo estos estiramientos para el pecho (especialmente, los dinámico-activos), puedes mejorar el equilibrio entre la flexibilidad de tu pecho y la fuerza de tu espalda.

PASIVO

FLEXIÓN DE TRO NCO SOBRE RO DILLAS PECTORALES

- De rodillas en el suelo, extiende los brazos por delante del cuerpo mientras tiras tu pecho hacia el suelo.
- Aguanta cada estiramiento entre 10 y 30 segundos.



No te apoyes con demasiada fuerza sobre los pies.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

EXTENSIÓN DE BRAZO PECTORALES

- Ponte de pie y estira un brazo a un lado, a la altura de los hombros. Apóyate en un objeto fijo, como una puerta o un armario. Lentamente, ves alejando el tronco.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repite los movimientos utilizando la otra mano.



Flexiona un poco el codo.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

ABERTURAS DE PECHO PECTORALES

-
- Levanta los codos a la altura de los hombros, con los dedos al lado de las orejas. Aprieta conjuntamente los omoplatos y estira los codos hacia atrás.
 - Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No arquees la parte baja de la espalda; mira hacia delante.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ABERTURAS DE PECHO DINÁMICAS PECTORALES

- Levanta los codos a la altura de los hombros, con los dedos al lado de las orejas.
- Aprieta conjuntamente los omoplatos y estira los codos hacia atrás.
- Suelta el estiramiento llevando los codos delante de las orejas.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



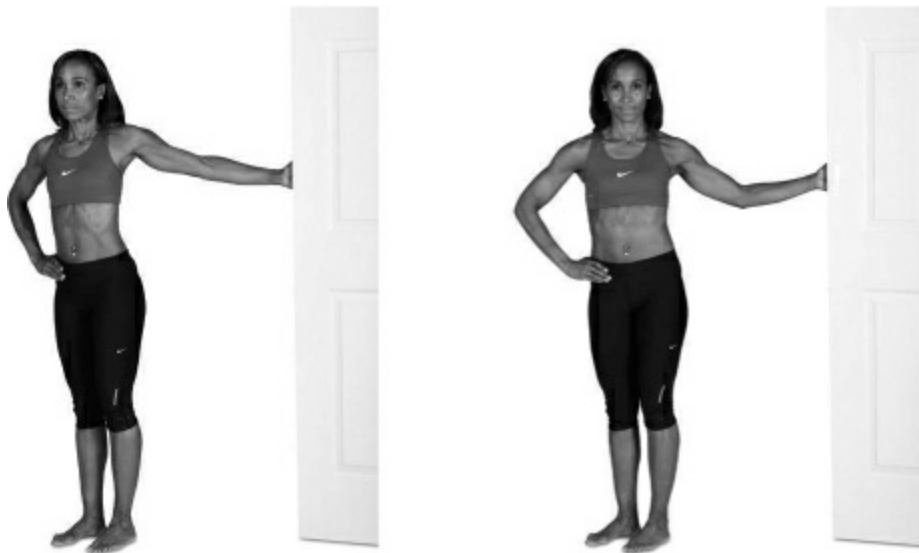
No arquees la parte inferior de la espalda; mira hacia delante mientras estiras.

RESPIRACIÓN. Espira mientras aprietas los omoplatos conjuntamente; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

EXTENSIÓN DE BRAZO DINÁMICO Y GIRO PECTORALES

- Ponte de pie y levanta un brazo a un lado, a la altura del hombro. Apóyate en un objeto fijo, como una puerta o un armario.
- Lentamente, aleja la parte superior del cuerpo de la mano, apretando conjuntamente los omoplatos.
- Suelta el estiramiento devolviendo el tronco a la posición inicial.
- Repite los movimientos con el otro brazo.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Flexiona un poco el codo.

RESPIRACIÓN. Espira mientras alejas el tronco de la mano; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

ABERTURA DE BRAZO CON HIPEREXTENSIÓN DE COLUMNA PECTORALES

- Coloca la parte media de la espalda en el centro de una pelota de gimnasia, con los pies en el suelo y las rodillas flexionadas. Estira los brazos y aléjalos de ambos lados del cuerpo, tanto como sea posible.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No te estires más allá del punto que sea cómodo para la zona lumbar.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ESPALDA. Aunque no hay una única razón para el dolor de espalda, la escasez y

reducción de su movilidad son dos factores a tener en cuenta. Los estiramientos aquí descritos mejorarán la movilidad en la columna, aportarán oxígeno a los discos de la espalda y reducirán la tensión muscular que puede suponer malestares.

PASIVO

ENCOGIMIENTO DE HOMBROS ROMBOIDES

- Sentado en el suelo, extiende las piernas rectas hacia delante, con las rodillas ligeramente flexionadas. Échate hacia delante, alcanza la parte trasera de los muslos y arquea la espalda.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantén la barbilla hacia abajo.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

ENCAJE Y VUELTA DINÁMICO ROMBOIDES

- Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros.
- Encorva los hombros y estira los brazos hacia delante, con los codos flexionados. Entrelaza las manos. Pega la barbilla al pecho. Contrae el pecho para estirar la parte media de la espalda.
- Suelta el estiramiento separando las manos; lleva los brazos hacia los lados.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantén las rodillas relajadas.

RESPIRACIÓN. Espira mientras encorvas los hombros y estiras hacia delante; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

FLEXIÓN DE TRONCO SENTADO **EXTENSORES DEL TRONCO**

- Siéntate con las rodillas flexionadas y las piernas abiertas. Baja el pecho entre las piernas y hacia el suelo. Estírate tanto como puedas con las manos en el suelo.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantén la barbilla hacia abajo.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

ANTEVERSIÓN Y RETROVERSIÓN PÉLVICA EXTENSORES DEL TRONCO

- Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros.
- Contrae los abdominales; coloca el coxis por debajo de la columna vertebral.
- Suelta el estiramiento contrayendo la zona lumbar; levanta de nuevo el coxis hacia fuera.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



No encorves ni arquees la parte media ni superior de la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira mientras colocas el coxis por debajo de la columna; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

GATO DINÁMICO

ROMBOIDES, EXTENSORES DEL TRONCO

- Arrodíllate con las manos en el suelo.
- Estira los abdominales para arquear la columna; desplaza la barbilla hacia el pecho.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantén las caderas sobre las rodillas y los hombros sobre las manos.

RESPIRACIÓN. Espira mientras arqueas la espalda; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

HIPEREXTENSIÓN LATERAL **ROMBOIDES Y FLEXORES DEL TRONCO**

- Ponte de pie con los pies separados y las rodillas ligeramente flexionadas. Estira una mano hacia arriba por encima de la cabeza y apóyate en el lado opuesto.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo al otro lado.



Apoya el peso corporal en el muslo con el otro brazo.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la posición de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras aguantas el estiramiento.

PASIVO

ALCANCE DE PARED

MÚSCULO DORSAL ANCHO, FLEXORES LATERALES DE MUÑECA

- Ponte de pie con los pies separados. Con un lado del cuerpo mirando hacia una pared o una puerta, coloca las dos manos en la pared inclinándote hacia un lado.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

HIPEREXTENSIÓN DINÁMICA LATERAL

MÚSCULO DORSAL ANCHO, FLEXORES LATERALES DE MUÑECA

- Ponte de pie con los pies separados, las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos a ambos lados del cuerpo.
- Levanta una mano por encima de la cabeza e inclínate hacia el lado opuesto.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Utiliza el otro brazo para apoyar el peso del cuerpo en el muslo, si hace falta; no te inclines hacia delante ni hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Espira cuando tengas la mano encima de la cabeza; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO **ROTADORES TORÁCICOS Y LUMBARES**

- Sentado en el suelo, extiende las piernas hacia delante con las rodillas ligeramente flexionadas. Coloca una mano en el suelo por detrás del cuerpo y la otra enfrente del muslo. Gira el tronco hacia un lado.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Siéntate recto; no arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

ROTACIÓN DE TRONCO DINÁMICA **ROTADORES TORÁCICOS Y LUMBARES**

- Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Flexiona los codos y mantén las manos con el dorso hacia fuera.
- Gira la parte superior del tronco hacia un lado tanto como puedas.
- Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantente erguido; no arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras giras el tronco hacia un lado; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

ABRAZO DOBLE DE RODILLAS **EXTENSORES DE LA MUÑECA, MÚSCULO DORSAL ANCHO,** **ROMBOIDES Y GLÚTEOS**

- Estírate en el suelo boca arriba. Flexiona las rodillas y lleva los muslos al pecho mientras metes la barbilla y levantas los hombros del suelo tanto como puedas.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantén los codos cerca del cuerpo y los hombros relajados.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme

mientras lo aguantas.

PASIVO

GIRO DINÁMICO ESTIRADO DE COLUMNA GLÚTEOS, EXTENSORES DE LA MUÑECA, PECTORALES

- Estírate en el suelo boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo, a la altura del pecho.
- Rota las caderas y las rodillas hacia un lado del cuerpo tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo en el otro lado.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira mientras estás rotando las caderas y las rodillas; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

HIPEREXTENSIÓN LATERAL CON PELOTA MÚSCULO DORSAL ANCHO, FLEXORES LATERALES DE LA MUÑECA

- Coloca un lado del tronco en el centro de una pelota de estabilidad, con un pie por delante del otro. Coloca el brazo inferior en el suelo para aguantarte y extiende el superior por encima de la cabeza y hacia el suelo.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



No te inclines hacia delante o hacia atrás. Mantén el cuello alineado con la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

CAMBIO DINÁMICO DE CADERA FLEXIONADA HACIA DELANTE EXTENSORES DE LA MUÑECA

- Siéntate en el centro de una pelota de estabilidad con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas. Deja caer el pecho entre las piernas, hacia el suelo. Estírate hacia delante.
- Cambia las caderas de lado estirando la pierna opuesta.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- Repítelo en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Relaja el cuello y los hombros. Mantén la barbilla hacia abajo.

RESPIRACIÓN. Espira mientras mueves las caderas a un lado; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ABDOMINALES. Junto con los músculos de la zona lumbar, los abdominales nos ayudan a mantenernos de pie a lo largo del día. Estos músculos son esenciales para aguantar, proteger y estabilizar la columna. Hacer estiramientos abdominales te ayuda a mantener estos músculos flexibles y fuertes, lo que contribuye a mejorar tus movimientos y actividades diarias.

PASIVO

COBRA **ABDOMINALES**

- Estírate en el suelo boca abajo, con las manos a la altura de los hombros. Levanta el pecho y el tórax del suelo tanto como puedas empujando con las manos.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar; no lleves la cabeza demasiado hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

HIPEREXTENSIÓN ABDOMINAL CON PELOTA **ABDOMINALES**

- Coloca la zona media de la espalda en una pelota de estabilidad, con los pies hacia delante y las manos entrelazadas detrás de la cabeza. Baja el coxis, la parte superior de la espalda y la cabeza alrededor de la pelota.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

PEZ CON BRAZOS ESTIRADOS ABDOMINALES

- Estírate en el suelo boca arriba, con las piernas y los brazos extendidos. Aléjate tanto como puedas del centro del cuerpo, mientras arqueas con suavidad la parte baja de la espalda y levantas el tórax y el pecho hacia el techo.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

COBRA DINÁMICA ABDOMINALES

- Estírate en el suelo boca abajo, con las manos por delante del cuerpo.
- Levanta el pecho y el tórax del suelo contrayendo los músculos de la espalda.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una

secuencia continua y controlada.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar; no lles la cabeza demasiado hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas el pecho del suelo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

CAMELO DE PIE **ABDOMINALES**

- Ponte de pie con las palmas de las manos en la zona lumbar.
- Levanta el pecho y el tórax hacia el techo, contrayendo los músculos de la espalda y estirando la columna.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar; no lleves la cabeza demasiado hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas el pecho hacia el techo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

ROLLO DINÁMICO HACIA ATRÁS ABDOMINALES

- Coloca la parte central de la espalda en una pelota de estabilidad con los pies apoyados en el suelo, las rodillas flexionadas y las manos detrás de la cabeza.
- Deslízate hacia atrás con la pelota, hasta que las piernas estén rectas. Baja el coxis, la parte superior de la espalda y la cabeza alrededor de la pelota.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en el cuello, los hombros y la zona lumbar.

RESPIRACIÓN. Espira mientras te deslizas hacia atrás con la pelota; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

COBRA CON PELOTA ABDOMINALES

- Estírate boca abajo en el centro de una pelota de estabilidad. Coloca las manos en la parte frontal de la pelota, por debajo de los hombros. Levanta el pecho tanto como puedas, empujando la pelota con ambas manos.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar; no lles la cabeza demasiado hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la zona de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

COBRA DINÁMICA CON PELOTA ABDOMINALES

- Estírate boca abajo en el centro de una pelota de estabilidad. Coloca las manos en la parte frontal de la pelota, por debajo de los hombros.
- Levanta el pecho de la pelota contrayendo los músculos de la espalda.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Estírate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar; no lleves la cabeza demasiado hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas el pecho de la pelota; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

Glúteos, caderas e interior de los muslos

Este capítulo se centra en los músculos que rodean, estabilizan y aguantan la pelvis, los glúteos y los músculos de las caderas y el interior de los muslos. Estos músculos suelen ser los más tensos en las personas activas y los deportistas, y su tensión puede causar un empeoramiento y dolor en la zona lumbar, haciendo que sentarse resulte incómodo durante mucho tiempo. Como también sucede en cuádriceps y tendones, un desequilibrio en la flexibilidad de glúteos y caderas puede derivar en problemas que desplacen el cuerpo hacia atrás o bajen la parte inferior del mismo hacia las rodillas. Los estiramientos de este capítulo aportan alivio y movilidad a esta importante zona del cuerpo.

GLÚTEOS Y CADERAS

Los glúteos y las caderas comprenden un número importante de músculos implicados cada vez que te sientas, te levantas o subes las escaleras. Estos músculos también trabajan para estabilizar la pelvis en muchos movimientos, como los que suponen agacharse o inclinarse hacia los lados. Estirarlos de forma habitual ayuda a contrarrestar la tensión que dichos movimientos generan en esta zona del cuerpo.

PASIVO

4 ESTIRADO

GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- Estírate boca arriba con las piernas flexionadas. Coloca un pie por encima del muslo de la pierna contraria en forma de 4. Levanta la pierna del suelo y estírala hacia el pecho.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantén la cabeza en el suelo.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

4 SENTADO GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- Sentado en el suelo, estira una pierna hacia delante; coloca el pie de la otra pierna por encima del muslo en forma de 4. Mueve el pecho hacia las piernas, girando en las caderas.
- Mantén el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Utiliza los brazos para sostener la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

4 SENTADO EN SILLA

GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- Siéntate en una silla con un pie por encima del muslo de la pierna opuesta, en forma de 4. Mueve el pecho hacia las piernas, girando en las caderas.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Utiliza los brazos para sostener la espalda, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

BAILARINA

GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- Estírate en el suelo boca abajo. Levanta el tronco del suelo, apoyándote con las manos. Flexiona una rodilla y ponla debajo de la otra pierna.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Relaja la cabeza y el cuello.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

4 DE PIE GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- Ponte de pie con los pies un poco separados. Coloca un pie por delante del muslo de la pierna opuesta, en forma de 4. Agáchate.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Sujétate a algo estable para equilibrarte, si lo necesitas. No arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

TRACCIÓN LATERAL DE CADERA GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- Ponte de pie con los pies juntos, sujetándote en una silla. Inclina el cuerpo hacia delante por la cintura. Flexiona una pierna y pon la otra recta, llevando la cadera de la pierna recta hacia fuera.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Relaja los hombros y los brazos.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ABRAZO DINÁMICO DE RODILLAS GLÚTEOS

- Ponte de pie con los pies juntos. Lleva una rodilla hacia delante y arriba, contra el

pecho.

- Coloca las manos alrededor de la espinilla y empuja la rodilla hacia el pecho.
- Libera el estiramiento poniendo el pie en el suelo.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite el estiramiento con la otra pierna.



Mantente recto; no encorves ni arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras estiras la rodilla hacia el pecho; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

4 ESTIRADO Y DINÁMICO EN CÍRCULO GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- Estírate en el suelo con la espalda y las rodillas flexionadas. Coloca un pie en el muslo de la pierna contraria, en forma de 4. Levanta el otro pie del suelo y mueve la pierna en círculos.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.

- Repite el estiramiento con la otra pierna.



Mantén los abdominales en tensión y las manos en el suelo para apoyar la espalda.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

TRACCIÓN LATERAL DINÁMICA DE CADERA GLÚTEOS Y MÚSCULO PIRIFORME

- De pie con los pies juntos, flexiona los codos y apóyate en una silla con las manos. Inclina el cuerpo hacia delante por la cintura.
- Flexiona una pierna y pon la otra recta, empujando la cadera de la pierna recta hacia fuera.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Cambia de pierna y repite la secuencia.



Relaja hombros y brazos.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas la cadera hacia fuera; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

CRUCE TUMBADO **ROTADORES DE CADERA (INTERNOS)**

- Estírate boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies en el suelo y las rodillas tocándose entre sí. Levanta una pierna ligeramente y deja caer la otra rodilla en el suelo.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantén los abdominales en tensión y las manos en el suelo para apoyar la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

CRUCE DINÁMICO TUMBADO ROTADORES DE LA CADERA (INTERNOS)

- Estírate boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies en el suelo y las rodillas tocándose entre sí.
- Levanta una pierna ligeramente; deja caer la otra rodilla hacia dentro y hacia el suelo.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantén los abdominales en tensión y las manos en el suelo para apoyar la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira mientras dejas caer la rodilla hacia dentro; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

ZANCADA FLEXORES DE LA CADERA

- Mantente recto con las piernas en posición de zancada. Baja la rodilla de atrás hacia el suelo y sube las caderas hacia el techo.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



No lleves la rodilla de enfrente por delante de los dedos del pie. No arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente cuando te muevas hacia el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ZANCADA DEL COREDOR ARO DILLADO **FLEXORES DE LA CADERA**

- Arrodíllate sobre una pierna. Haz un paso adelante con el pie delantero y empuja suavemente las caderas hacia delante. Sitúa las manos en el muslo de delante para apoyar, si hace falta.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



No estires la rodilla por delante de los dedos del pie.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ZANCADA CON PIERNA ELEVADA

FLEXORES DE LA CADERA

- Ponte de pie y coloca un pie por detrás, en una silla o un banco. Flexiona la pierna delantera y empuja las caderas hacia delante.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Apóyate en algo estable para equilibrarte, si es necesario. No estires la rodilla por delante de los dedos del pie.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

LEVANTAMIENTO DE PIERNA DINÁMICO ESTIRADO FLEXORES DE CADERA

- Estírate en el suelo boca abajo. Gira la cabeza hacia un lado. Flexiona una rodilla hasta que la planta del pie mire hacia el techo.
- Levanta del suelo la parte anterior del muslo tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento bajando el muslo de nuevo hacia el suelo.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



No arquees la espalda ni empujes demasiado con el otro pie.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas del suelo la parte anterior del muslo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

EXTENSIÓN DE PIERNA HACIA ATRÁS FLEXORES DE CADERA

- Ponte de pie.
- Pon una pierna recta y llévala hacia atrás tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



No te inclines hacia delante mientras llevas la pierna hacia atrás. Sujétate a algo estable para equilibrarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas la pierna hacia atrás; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

INTERIOR DE LOS MUSLOS. Los músculos abductores tienden a estar tensos y débiles en muchas personas, porque no se utilizan tan enérgicamente ni tan a menudo como otros grupos musculares. Los riesgos asociados a unos abductores tensos o débiles suelen ser pequeños en las actividades cotidianas, pero más importantes si practicas deportes como fútbol, patinaje en línea o hípica. Unos abductores más fuertes y flexibles ayudan a reducir las lesiones por caídas o en las ingles.

PASIVO

MARIPOSA ABDUCTORES

- Siéntate en el suelo con las plantas de los pies juntas. Coloca los antebrazos o los codos en el interior de los muslos; mueve el pecho suavemente hacia las piernas.

Gira en las caderas y empuja los muslos hacia el suelo.

- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.



No arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ZANCADA LATERAL ABDUCTORES

- Ponte de pie con los pies muy separados. Flexiona una rodilla y ponte en posición de zancada en ese mismo lado, manteniendo la otra pierna recta.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



No estires la rodilla doblada por delante de los dedos del pie. Mantén el tronco recto.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

SENTADILLA DE SUMO ABDUCTORES

- Ponte de pie con los pies muy separados y mirando hacia fuera. Haz una sentadilla baja. Inclina el tronco hacia delante; utiliza los antebrazos para presionar la parte interior de los muslos.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.



No bajes las caderas por debajo de las rodillas.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ABERTURA DE PIERNAS ABDUCTORES

- Estírate en el suelo boca arriba, con las piernas en el aire y las rodillas ligeramente flexionadas. Abre las piernas poco a poco y bájalas hacia el suelo.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.



Coloca las manos en el suelo para darte apoyo.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

SENTADO CON ABERTURA DE PIERNAS ABDUCTORES

- Estira las piernas rectas hacia delante, con las rodillas ligeramente flexionadas. Abre las piernas tanto como puedas.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.



Sostén la espalda con las manos.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

RANA ABDUCTORES

- De rodillas en el suelo, mantén los pies juntos y abre las rodillas tanto como puedas. Apoya el tronco sobre los codos.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No arquees la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

MARIPOSA DINÁMICA ABDUCTORES

- Siéntate en el suelo y junta las plantas de los pies.
- Lleva las rodillas al suelo contrayendo el interior de los muslos.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Siéntate recto sin arquear la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas las rodillas al suelo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ZANCADA LATERAL DINÁMICA

ABDUCTORES

- Ponte de pie con los pies separados.
- Flexiona una rodilla y ponte en posición de zancada en el mismo lado. Contrae los glúteos en el lado opuesto y mantén esa pierna recta.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela como una secuencia continua y controlada de 10 a 12 veces.
- Repítelo en el otro lado.



No lles la rodilla doblada por delante de los dedos del pie.

RESPIRACIÓN. Espira mientras te pones en posición de zancada; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

SENTADO DINÁMICO DE ABERTURA DE PIERNAS ABDUCTORES

- Estira las piernas rectas hacia delante, con las rodillas ligeramente flexionadas. Abre las piernas tanto como puedas.
- Contrae los glúteos. Inclínate hacia atrás, girando un poco las caderas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una

- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Aguanta la espalda con las manos.

RESPIRACIÓN. Espira mientras te inclinas hacia atrás; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

ABDUCCIÓN DE PIERNA DINÁMICA LATERAL

ABDUCTORES

- De pie con los pies juntos, toca el respaldo de una silla con las palmas de las manos.
- Levanta una pierna hacia un lado tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantén el tronco recto.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas la pierna hacia un lado; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

6

Cuádriceps e isquiotibiales

Este capítulo se centra en los grandes músculos que cubren las zonas frontal y trasera de la parte superior de la pierna. Estos músculos figuran entre los más fuertes y poderosos del cuerpo, y a menudo están debilitados y en tensión después de correr, practicar ciclismo, saltar y otras actividades. Una flexibilidad desequilibrada en estos músculos puede derivar en problemas de desplazamiento del cuerpo hacia atrás o bajar la parte inferior del mismo hacia las rodillas.

CUÁDRICEPS

Los cuádriceps son un grupo de cuatro músculos muy fuertes que protegen la parte anterior del muslo. Los utilizamos prácticamente en todos los deportes y actividades diarias, como estar de pie, sentarnos y andar. Pese a que los cuádriceps no suelen encontrarse en tensión en la mayoría de personas, sí pueden estar fatigados o doloridos. Estirar estos músculos nos ayuda a sentirnos mejor y aumenta la movilidad alrededor de la articulación de la rodilla.

PASIVO

FLEXIÓN DE RODILLA CUÁDRICEPS

- Ponte de pie con los pies juntos. Flexiona una rodilla y aguanta el tobillo con la mano del mismo lado; estira el talón hacia los glúteos.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo en la otra pierna.



Mantén las rodillas juntas. Apóyate en algo estable para equilibrarte, si lo necesitas.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

FLEXIÓN DE RODILLA TUMBADO LATERAL CUÁDRICEPS

- Estírate de lado, apoyando la cabeza sobre el brazo. Flexiona la rodilla de arriba y aguanta el tobillo con la mano del mismo lado; estira el talón hacia los glúteos.
- Aguanta el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Túmbate del otro lado y repite el estiramiento con la otra pierna.



Mantén las rodillas juntas.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

FLEXIÓN DE RODILLA FIJA CUÁDRICEPS

- Ponte de pie con los pies juntos, dando la espalda al respaldo de una silla. Flexiona una rodilla y coloca la parte superior del pie encima del respaldo.
- Mantén el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Apóyate en algo estable para equilibrarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

FLEXIÓN DINÁMICA DE RODILLA TUMBADO LATERAL CUÁDRICEPS

- Estírate de lado, apoyando la cabeza sobre el brazo.
- Flexiona la pierna de arriba por la rodilla, llevando el talón hacia los glúteos.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Estírate del otro lado y repite el estiramiento con la otra pierna.



Mantén una cadera encima de la otra.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas el talón hacia los glúteos; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

FLEXIÓN DINÁMICA DE RODILLA TUMBADO CUÁDRICEPS

- Tumbate boca abajo con las piernas estiradas y la cabeza hacia un lado, apoyándola en los dorsos de las manos.
- Flexiona la rodilla de una pierna y desplaza el talón hacia los glúteos.
- Suelta el estiramiento devolviendo la pierna a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantén el tronco relajado.

RESPIRACIÓN. Espira mientras desplazas el talón hacia los glúteos; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

FLEXIÓN DINÁMICA DE RODILLA

- Ponte de pie con los pies juntos.
- Levanta un talón hacia los glúteos.
- Libera el estiramiento devolviendo la pierna a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.

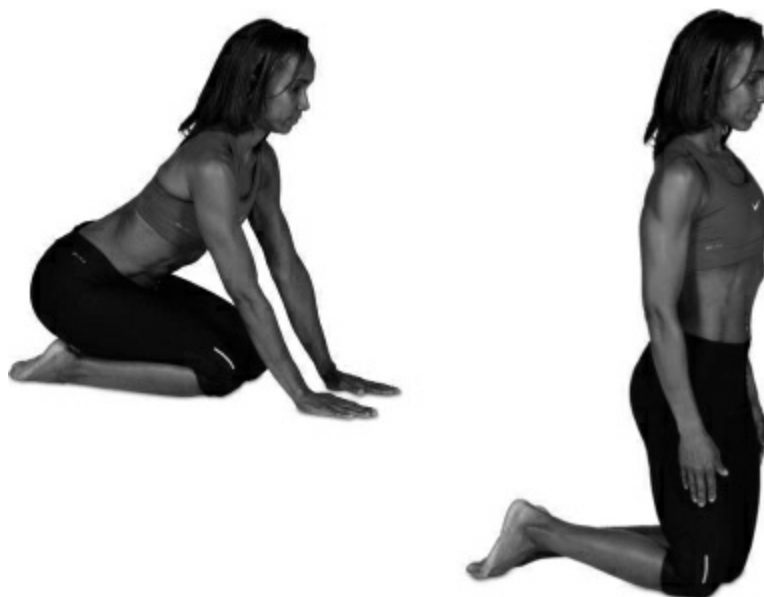


Apóyate en una pared o una silla para equilibrarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas el talón hacia los glúteos; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

- Arrodíllate en el suelo con los dedos de los pies hacia abajo, los talones hacia arriba y el cuerpo erguido.
- Siéntate sobre los talones estirándote tanto como puedas; coloca las manos en el

- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



No gires los tobillos ni te sientes con todo el peso encima de los talones.

RESPIRACIÓN. Espira mientras te sientas sobre los talones; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

FLEXIÓN DE RODILLAS SENTADO **CUÁDRICEPS**

- Arrodíllate en el suelo con los dedos de los pies hacia abajo, los talones hacia arriba y el cuerpo erguido. Siéntate sobre los talones estirándote tanto como puedas y coloca las manos en el suelo delante del cuerpo.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No gires los tobillos ni te sientes con todo el peso encima de los talones.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en la zona de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ISQUIOTIBIALES. Los músculos isquiotibiales protegen la parte trasera del muslo. Trabajan conjuntamente con los cuádriceps para doblar y estirar la rodilla y extender la cadera. Muchas personas tienen los isquiotibiales tensos por pasar demasiado tiempo sentados durante el día (la posición sentada los encoge), y pueden doler fácilmente en movimientos como zancadas, sentadillas, sprints o saltos. Unos isquiotibiales fuertes y flexibles mejoran la movilidad alrededor de la cadera y las articulaciones de las rodillas, y aportan comodidad a casi todas las actividades.

PASIVO

EXTENSIÓN DE PIERNA TUMBADO ISQUIOTIBIALES

- Estírate en el suelo boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas. Levanta una pierna, manteniendo la rodilla estirada. Coloca la mano (o una cinta) alrededor del muslo y lleva la pierna hacia tu cabeza.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repite el estiramiento con la otra pierna.



No arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

FLEXIÓN DE CADERA CON UNA PIERNA ISQUIOTIBIALES

- Ponte de pie, con un pie delante y otro detrás. Estira la pierna delantera y flexiona la rodilla de la trasera. Inclínate hacia delante, girando las caderas, y coloca las manos en el muslo de la rodilla flexionada.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



No lleves la cabeza demasiado hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

FLEXIÓN DE CADERA CON DOS PIERNAS ISQUIOTIBIALES

- Ponte de pie, con los pies juntos mirando hacia una pared o una silla. Inclínate hacia delante flexionando las caderas y manteniendo las rodillas rectas. Utiliza la pared o la silla para apoyar el peso del tronco.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No arquees la columna. Mantén las rodillas rectas, pero no las bloques.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

LEVANTAMIENTO DE PIERNA DE PIE ISQUIOTIBIALES

- Ponte de pie, con los pies juntos mirando al respaldo de una silla. Levanta una pierna y apóyala en el respaldo de la silla. Mantente recto y estira la rodilla.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantén las rodillas rectas, pero no las bloques. Apóyate en algo estable para equilibrarte, si hace falta.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

PATADA DINÁMICA CON FLEXIÓN DE RODILLA ISQUIOTIBIALES

- Ponte de pie y levanta una pierna con las manos, a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flexionada.
- Estira la rodilla tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantente recto; no arquees ni encorves la columna. Apóyate en algo estable para equilibrarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira mientras estiras la rodilla; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

EXTENSIÓN DE PIERNA TUMBADO DINÁMICA ISQUIOTIBIALES

- Estírate en el suelo boca arriba, con una rodilla flexionada y la otra estirada.
- Levanta la pierna recta hacia el pecho tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con la otra pierna.



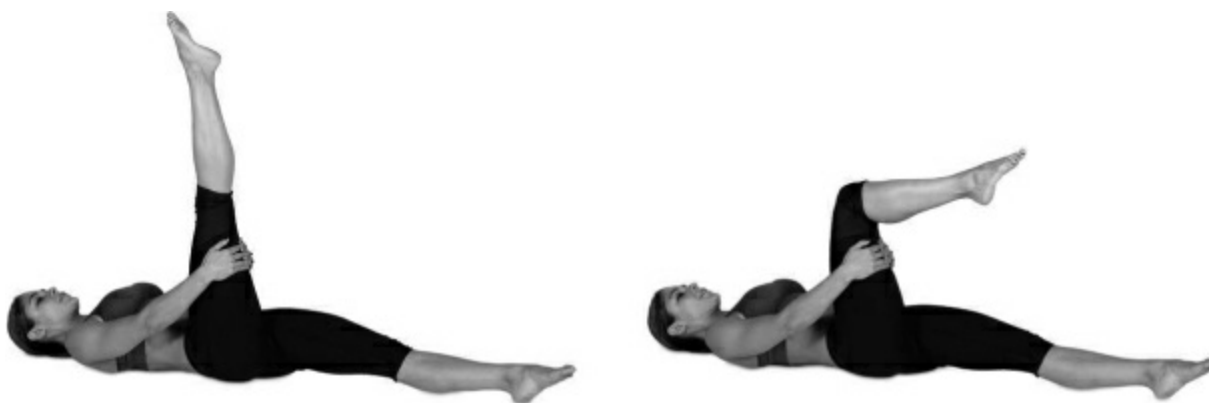
Mantén los abdominales en tensión; deja las manos en el suelo.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas la pierna hacia el pecho; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

PATADA DINÁMICA TUMBADO CON FLEXIÓN DE RODILLA ISQUIOTIBIALES

- Estírate en el suelo boca arriba, sujetando una pierna con las manos, y con la rodilla flexionada. Estira la otra pierna.
- Estira la rodilla tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



No encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras estiras la rodilla; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

EXTENSIÓN Y FLEXIÓN DE RODILLA SENTADO ISQUIOTIBIALES

- Siéntate erguido en una silla.
- Levanta un pie ligeramente del suelo y estira la rodilla tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



Siéntate recto; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras estiras la rodilla; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

EXTENSIÓN DINÁMICA DE RODILLA CONTRA PELOTA

- Ponte de pie detrás de una pelota de estabilidad, con una rodilla flexionada y el talón de un pie en el centro de la pelota.
- Aleja la pelota del cuerpo mientras estiras la rodilla y giras la cadera.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.

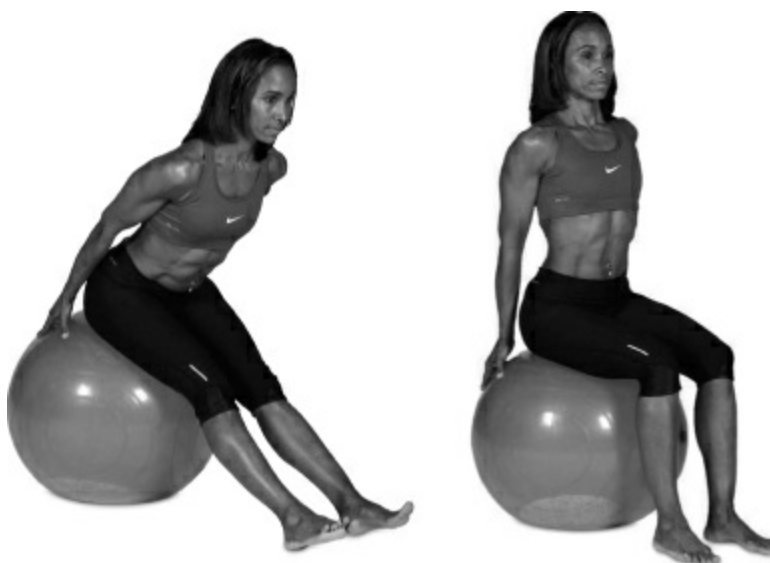


Apóyate en algo estable para equilibrarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira mientras alejas el cuerpo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

FLEXIÓN DE TRONCO CON EXTENSIÓN DE PIERNAS EN PELOTA ISQUIOTIBIALES

- Siéntate erguido en el centro de una pelota de estabilidad con las rodillas flexionadas, los talones en el suelo por delante de las rodillas y los dedos de los pies hacia arriba.
- Lleva la pelota hacia atrás, mientras estiras las rodillas y haces bisagra por las caderas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una



No encorves la columna. Mantén las rodillas rectas, pero no las bloques. Utiliza los brazos para sostener la espalda, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas la pelota hacia atrás; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

FLEXIÓN DE CADERA EN PELOTA ISQUIOTIBIALES

- Siéntate erguido en el centro de una pelota de estabilidad, con las piernas estiradas por delante del cuerpo, los talones en el suelo y los dedos de los pies hacia arriba. Mueve el pecho hacia las piernas, girando en las caderas.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No encorves la columna. Mantén las rodillas rectas, pero no las bloques. Utiliza los brazos para sostener la espalda, si es necesario.

No encorves la columna. Mantén las rodillas rectas, pero no las bloquee. Utiliza los brazos para sostener la espalda, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

Pantorrillas, espinillas y pies

Este capítulo se centra en los músculos de la zona inferior de las piernas y en los pies. La mayoría de las fuerzas de impacto de nuestro cuerpo (provenientes de las actividades diarias o de los deportes que practicamos) empiezan en estos grupos musculares. Estos actúan, prácticamente, como amortiguadores de golpes, recibiendo mucha de la tensión mecánica del resto del cuerpo. Como resultado, estas zonas necesitan una mayor atención, lo que solemos olvidar a menudo. Todos hemos padecido dolor en los pies, los tobillos o las pantorrillas en algún momento de nuestras vidas. Estos estiramientos reducen la incidencia y gravedad de este tipo de tensión. Los estiramientos nos hacen sentir mejor y nos ayudan a mantenernos de pie durante mayores periodos de tiempo.

PANTORRILLAS

«Pantorrilla» es el nombre que designa a dos músculos situados en la parte inferior de la pierna: el gastrocnemio (gemelo) y el sóleo. Las pantorrillas se utilizan para orientar los dedos de los pies y levantar los talones del suelo, así como en cualquier actividad que implique saltar, como el baloncesto o saltar a la comba. Las mujeres que usan tacones suelen tener pantorrillas poco flexibles, porque los tacones altos obligan a esos músculos a contraerse durante largos periodos de tiempo. Estos estiramientos aportan movilidad a la articulación del tobillo y evitan que las pantorrillas se tensen demasiado.

PASIVO

EXTENSIÓN DE TALÓN GEMELOS

- Coloca un pie en el borde de un step o plataforma. Empuja el talón hacia abajo, manteniendo la rodilla recta. Coloca el otro pie un poco más adelante.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro pie.



Apóyate en algo estable para equilibrarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

EXTENSIÓN DE PIERNA CON TALÓN EN EL SUELO GEMELO

- Ponte de pie, con un pie delante del otro, las piernas separadas a la altura de las caderas y los pies mirando hacia delante. Flexiona la rodilla delantera y coloca las manos en ese muslo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



No arquees la espalda.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

DEDO ARRIBA GEMELO

- Ponte de pie, con la almohadilla de un pie encima de un step o plataforma. Lleva las caderas hacia delante, manteniendo la rodilla recta.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro pie.



Apóyate en algo estable para equilibrarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

FLEXIÓN DE PIE SENTADO CON CINTA GEMELO

- Siéntate en el suelo, estirando las piernas hacia delante. Coloca una cinta elástica alrededor de un pie y utilízala para llevarlo hacia el cuerpo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DINÁMICA SENTADO GEMELO

- Siéntate en el suelo, estirando las piernas hacia delante, con las rodillas ligeramente flexionadas y los dedos apuntando al frente.
- Flexiona los pies hacia el cuerpo.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Sostén la espalda con los brazos.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas los pies hacia el cuerpo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DINÁMICA DE TALÓN GEMELO

- Coloca un pie en el borde de un step o plataforma. Sitúa el otro un poco por delante.
- Baja el talón, manteniendo la rodilla recta.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con la otra pierna.



Apóyate en algo estable para estabilizarte, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira mientras bajas el talón; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

PENSADOR SENTADO

TENDÓN DE AQUILES Y SÓLEO

- Arrodíllate y siéntate encima de un talón. Coloca el pie opuesto cerca de la rodilla, manteniendo el talón en el suelo.
- Mantén el estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



No te sientes con todo el peso encima del talón. Utiliza los brazos para mantener el equilibrio.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

EXTENSIÓN DE TALÓN CON LA RODILLA DOBLADA TENDÓN DE AQUILES Y SÓLEO

- Coloca un pie en el borde de un step o plataforma. Lleva el talón hacia abajo, manteniendo la rodilla flexionada. Sitúa el otro pie al frente.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro pie.



Apóyate en algo estable para mantener el equilibrio, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

FLEXIÓN DE PIE CON TALÓN EN EL SUELO Y RODILLA FLEXIONADA TENDÓN DE AQUILES Y SÓLEO

- Ponte de pie, con un pie más adelantado que el otro, separados a la altura de las caderas y mirando hacia delante. Flexiona las dos rodillas, dejando caer el peso en el talón trasero.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Apóyate en algo estable para mantener el equilibrio, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas..

PASIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CON TALÓN EN EL SUELO Y RODILLA FLEXIONADA TENDÓN DE AQUILES Y SÓLEO

- Ponte de pie, con un pie delante del otro, separados a la altura de las caderas y mirando hacia delante.
- Flexiona las rodillas, dejando caer el peso en el talón de atrás.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con la otra pierna.



Apóyate en algo estable para mantener el equilibrio, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira mientras flexionas las rodillas; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DINÁMICA SENTADO CON LA RODILLA FLEXIONADA TENDÓN DE AQUILES Y SÓLEO

- Siéntate en el suelo, estirando las piernas hacia delante, con las rodillas flexionadas y los dedos de los pies apuntando al frente.
- Lleva los pies hacia el cuerpo tanto como puedas, manteniendo las rodillas flexionadas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas los pies hacia el cuerpo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ESPINILLAS

Los músculos de la espinilla trabajan de forma conjunta con la pantorrilla para flexionar y estirar el tobillo. A menudo pasamos por alto la zona de la espinilla en nuestros estiramientos diarios, pero unas espinillas flexibles nos ayudarán en los movimientos que utilizan los tobillos. También nos permitirán estirar más los dedos de los pies y los tobillos se podrán contraer con más fuerza, lo que ayuda en la práctica de muchos deportes y actividades cotidianas (por ejemplo, saltar un charco o llegar a un armario alto).

PASIVO

FLEXIÓN PLANTAR DEL PIE TIBIAL ANTERIOR

- Coloca el pie en el borde de un step o plataforma. Sitúa el otro pie al frente. Lleva la pierna trasera hacia delante, mientras estiras los dedos del pie.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro pie.



Apóyate en algo estable para mantener el equilibrio, si es necesario.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

FLEXIÓN PLANTAR SENTADO TIBIAL ANTERIOR

- Siéntate en una silla y coloca un tobillo encima de la rodilla opuesta. Lleva el pie hacia el cuerpo sin flexionar el tobillo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con el otro pie.



Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

BUDA TIBIAL ANTERIOR

- Arrodillado en el suelo, apunta con los dedos de los pies hacia atrás y siéntate encima de los talones.
- Utiliza los brazos para sostener el cuerpo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



No gires los tobillos. No te sientes con todo el peso encima de los talones.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. A continuación, respira de manera uniforme mientras aguantas el estiramiento.

ACTIVO

ROTACIÓN DE PIE TIBIAL ANTERIOR

- Siéntate en una silla, colocando un tobillo encima de la rodilla opuesta.
- Estira los dedos de los pies.
- Dibuja un semicírculo con el pie.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con el otro pie.



Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

PASIVO

FLEXIÓN PLANTAR Y DORSAL DE TOBILLO SENTADO **FLEXORES Y EXTENSORES DEL TOBILLO**

- Siéntate en una silla, colocando un tobillo encima de la rodilla opuesta.
- Con una mano lleva la planta del pie hacia dentro.
- A continuación, lleva la planta del pie hacia fuera.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con el otro pie.



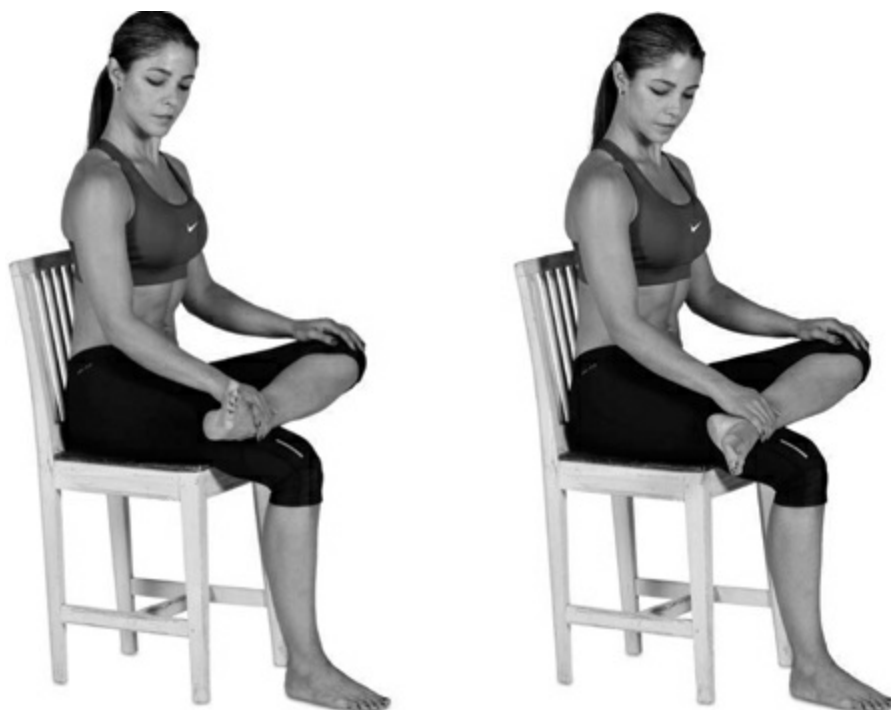
Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

GIRO DINÁMICO DE TOBILLO SENTADO **ROTADORES DEL TOBILLO**

- Siéntate en una silla, colocando un tobillo encima de la rodilla opuesta.
- Estira los dedos del pie.
- Dibuja un gran círculo con el pie.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con el otro pie.



Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

PIES

Los estiramientos para pies liberan gran parte de la tensión que se acumula en estos grupos musculares más pequeños. Dado que estos músculos sostienen tu cuerpo cuando caminas, es importante que hagas estos sencillos estiramientos siempre que puedas. Son útiles, sobre todo, si sientes dolor durante o después de andar, correr o saltar.

PASIVO

MASAJE DE PIE SENTADO PERONEOS (PUENTE DEL PIE)

- Siéntate en una silla, colocando un tobillo encima de la rodilla opuesta.
- Masajea, suavemente, el puente del pie con las manos. Ves enfocándote, cada vez más, en el músculo del puente.
- Repite el masaje en el otro pie.



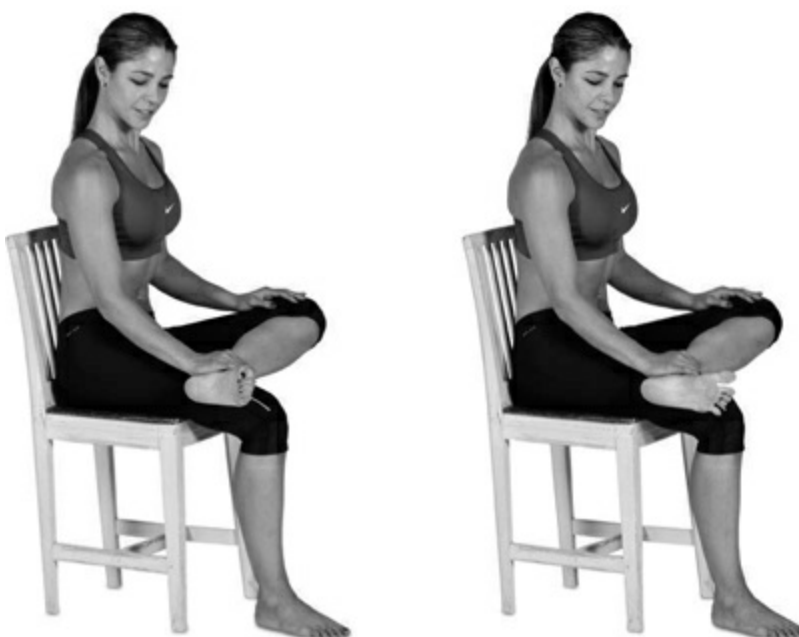
Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS DEDOS DEL PIE SENTADO PERONEOS (PUENTE DEL PIE)

- Siéntate en una silla, colocando un tobillo encima de la rodilla opuesta.
- Contrae los dedos tanto como puedas.
- A continuación, estira los dedos tanto como puedas.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con el otro pie.



Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

MOVIMIENTO DE DEDOS DINÁMICO SENTADO FLEXORES Y EXTENSORES DE LOS DEDOS

- Siéntate en una silla, colocando un tobillo encima de la rodilla opuesta. Mueve los dedos tanto como puedas.
- Repítelo de 10 a 30 segundos como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con el otro pie.



Siéntate erguido; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

8

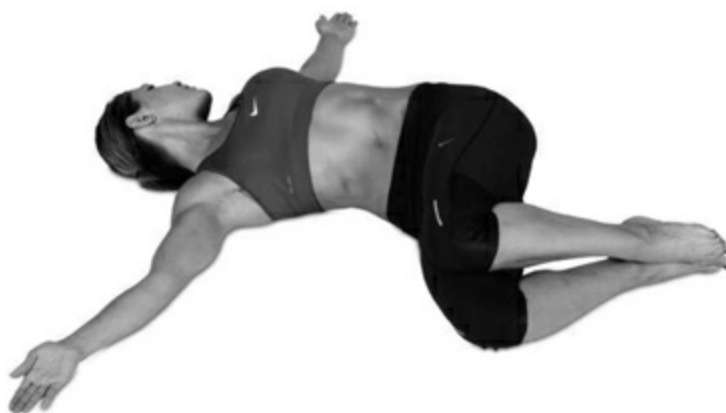
Estiramientos multizona

Este capítulo presenta estiramientos que se centran en varias zonas del cuerpo a la vez. Se trata de estiramientos más avanzados que muchos de los que ya hemos visto en el libro y se inspiran en las posturas de yoga más populares. Requieren tanto de fuerza como de flexibilidad y han sido diseñados para aportar una infinidad de beneficios energéticos y funcionales. Tómate tu tiempo; sé paciente contigo mismo. Verás que te resultan más fáciles a medida que los practicas y te sorprenderás de cuánto te fortalecerán.

PASIVO

ROTACIÓN DE CADERA ESTIRADO GLÚTEOS, EXTENSORES DEL TRONCO Y PECTORALES

- Estírate en el suelo boca arriba, con las rodillas flexionadas y los brazos estirados a ambos lados del cuerpo, a la altura del pecho. Mueve las caderas y las rodillas de un lado a otro, tanto como puedas. Gira la cabeza en dirección opuesta a las caderas y las rodillas.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

TRIÁNGULO EXTENDIDO

ABDUCTORES, ROTADORES TORÁCICOS Y LUMBARES Y EXTENSORES DEL TRONCO

- Ponte de pie, con los pies separados 1 metro entre sí. Apunta hacia delante con una pierna y pon la otra hacia fuera, a unos 90 grados. Inclínate hacia el pie orientado hacia delante y estira el brazo superior por encima de la cabeza. Coloca la mano de abajo en la espinilla o en el tobillo. Gira la cabeza hacia la mano de arriba.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Mantén las rodillas rectas sin bloquearlas.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

TRIÁNGULO

ABDUCTORES, ROTADORES TORÁCICOS Y LUMBARES Y EXTENSORES DEL TRONCO

- Ponte de pie, con los pies separados 1 metro entre sí. Apunta hacia delante con una pierna y pon la otra a 90 grados. Flexiona la rodilla de la pierna orientada hacia delante e inclínate hacia el mismo pie. Estira el brazo superior por encima de la cabeza para formar una línea recta con el torso y la pierna; coloca el brazo de abajo en el muslo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



No estires la rodilla flexionada por delante de los dedos del pie.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

GUERRERO CON EXTENSIÓN DE BRAZOS **ABDOMINALES, FLEXORES DE LA CADERA Y GLÚTEOS**

- Ponte de pie, con los pies separados 1 metro entre sí, uno mirando hacia delante y el otro pie y su otra pierna estirados hacia atrás y girados unos 90 grados. Flexiona la rodilla de la pierna delantera unos 90 grados. Levanta los brazos por encima de la cabeza, con las palmas enfrentadas; gira el tronco hacia la rodilla flexionada.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.

- Repítelo en el otro lado.



Mantén el pie de detrás en el suelo y su pierna recta. No estires la rodilla flexionada por delante de los dedos del pie.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

SILLA **TENDÓN DE AQUILES, SÓLEO, GLÚTEOS Y ABDOMINALES**

- Ponte de pie, con los pies ligeramente separados. Flexiona las rodillas e inclina el tronco un poco hacia delante. Deja caer las caderas como si te sentaras en una silla.
- Mantén las palmas de las manos un poco separadas.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantén el cuello en línea con la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

PERRO CARA ABAJO

GEMELOS, SÓLEO, ISQUIOTIBIALES, ABDOMINALES Y PECTORALES

- Arrodíllate con las manos en el suelo. Eleva el coxis y levanta las rodillas del suelo. Baja los hombros y la cabeza. Mantén al principio las rodillas flexionadas y luego ve llevando los talones al suelo, enderezando las rodillas. Estira la columna tanto como puedas.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantén el cuello en línea con la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

PERRO CARA ARRIBA **TIBIAL ANTERIOR, FLEXORES DE LA CADERA,** **ABDOMINALES**

- Estírate en el suelo boca abajo, con las manos cerca de los hombros. Levanta el cuerpo del suelo apoyándote en las manos.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mira recto hacia delante. Levántate hasta que dejes de sentirte cómodo en la zona lumbar.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme

mientras lo aguantas.

PASIVO

NIÑO

CUÁDRICEPS, EXTENSORES DEL TRONCO, TRAPECIO Y ROMBOIDES

- Arrodíllate en el suelo, siéntate encima de los talones y lleva la frente al suelo. Coloca las manos a ambos lados del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

CIGÜEÑA

ISQUIOTIBIALES Y EXTENSORES DEL TRONCO

- De pie con los pies juntos, levanta los brazos por encima de la cabeza. Inclínate hacia delante a la altura de las caderas y lleva la nariz hacia las rodillas y las manos, al suelo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

PIERNAS SEPARADAS

ISQUIOTIBIALES, ABDUCTORES Y EXTENSORES DEL TRONCO

- Ponte de pie, con los pies separados 1 metro entre sí y mirando hacia delante. Inclínate hacia delante a la altura de las caderas y coloca las manos en el suelo, por delante de los pies.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ÁNGULO ABIERTO

ISQUIOTIBIALES, ABDUCTORES Y EXTENSORES DEL TRONCO

- Siéntate en el suelo y estira las piernas tanto como puedas. Inclínate hacia delante a la altura de las caderas y alcanza un tobillo con las manos.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Siéntate erguido.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

MESA DINÁMICA

BÍCEPS, FLEXORES DE LA CADERA, DELTOIDES Y FLEXORES DE LA MUÑECA

- Siéntate en el suelo, estirando las piernas hacia delante con las rodillas flexionadas. Mantén los pies separados a la altura de las caderas. Coloca las manos por detrás del cuerpo, con los dedos mirando hacia delante.
- Levanta las caderas del suelo e intenta colocar las rodillas, las caderas y los hombros paralelos al suelo. Mantén la cabeza alineada con la columna, mirando hacia arriba.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Mantén las rodillas por encima de los tobillos y los hombros por encima de las manos.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas las caderas del suelo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

PLANCHA INVERTIDA

DELTOIDES, FLEXORES DE LA MUÑECA Y BÍCEPS

- Siéntate en el suelo, estirando las piernas hacia delante. Coloca las manos detrás del cuerpo, con los dedos mirando hacia delante. Manteniendo las piernas rectas, levanta las caderas del suelo. Las rodillas, las caderas y los hombros deberían estar alineados. Mantén la cabeza alineada con la columna.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Mantén los hombros por encima de las manos y los pies estirados.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

CAMELLO

ABDOMINALES, DELTOIDES, FLEXORES DE LA CADERA Y TIBIAL ANTERIOR

- Empieza de rodillas en el suelo y mirando hacia delante. Estírate hacia atrás y alcanza los tobillos con las manos. Dejando caer la cabeza lentamente, arqueáte y échate hacia atrás tanto como puedas.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

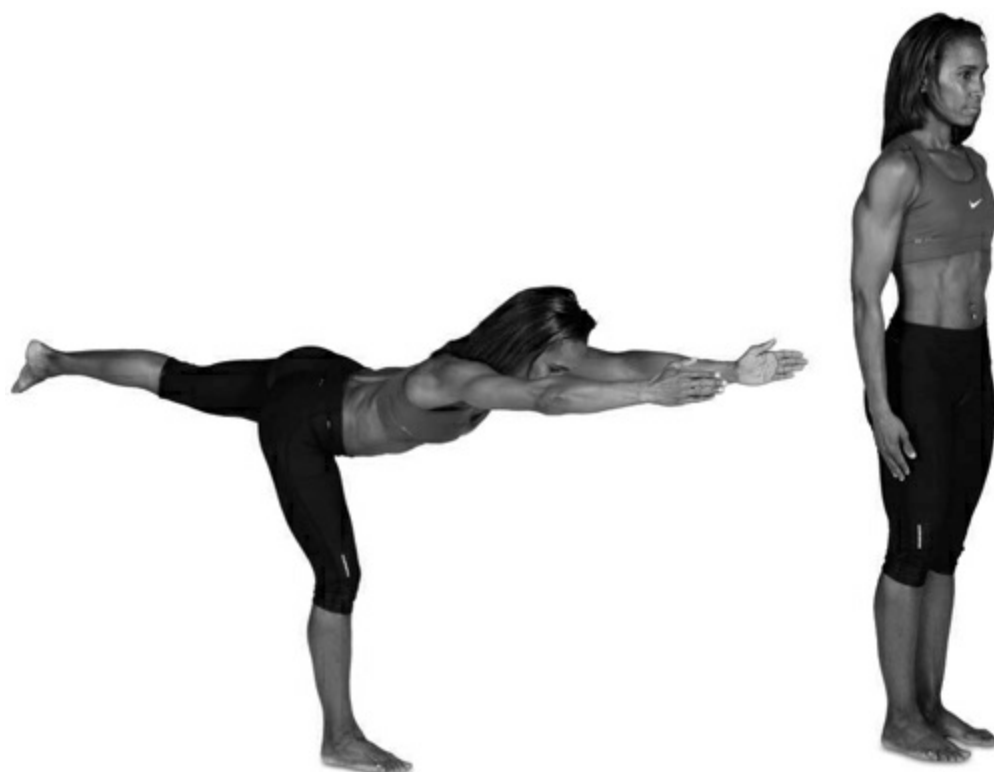
- Estírate en el suelo boca abajo. Flexiona las rodillas y agárrate un tobillo con cada mano.
- Lentamente, levanta las piernas tirando de los tobillos y separando las rodillas del suelo, mientras levantas el pecho al mismo tiempo. Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas los tobillos, las rodillas y el pecho del suelo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

- Ponte de pie con los pies juntos.
- Inclínate hacia delante a la altura de las caderas, estirando los brazos a ambos lados de la cabeza y levantando una pierna por detrás del cuerpo, paralela al suelo.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



Mantén la rodilla recta sin bloquearla.

RESPIRACIÓN. Espira mientras te inclinas hacia delante a la altura de las caderas; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

ÁGUILA ROMBOIDES (ESPALDA CENTRAL) Y GLÚTEOS

- Ponte de pie con los pies juntos. Flexiona una rodilla, pásala por delante del otro muslo y rodea con el pie la pierna con la que te aguantas. Cruza el brazo del mismo lado de la pierna levantada por delante del otro brazo, y coloca las palmas juntas, con los dedos apuntando hacia arriba.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna y el otro brazo.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

REY DEL BAILE DINÁMICO

CUÁDRICEPS, FLEXORES DE LA CADERA E ISQUIOTIBIALES

- Ponte de pie con los pies juntos.
- Flexiona una rodilla, lleva el talón hacia los glúteos y sujeta el tobillo con la mano del mismo lado. Levanta el otro brazo por delante del cuerpo. Inclínate hacia delante a la altura de las caderas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira mientras te inclinas hacia delante a la altura de las caderas; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

ACTIVO

SALTAMONTES DINÁMICO ABDOMINALES Y FLEXORES DE LA CADERA

- Estírate boca abajo en el suelo. Coloca los brazos a ambos lados del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba.
- Levanta la cabeza, el pecho y las piernas del suelo tanto como puedas. Lleva la cabeza hacia atrás.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Levántate hasta que deje de resultarte cómodo.

RESPIRACIÓN. Espira mientras levantas la cabeza, el pecho y las piernas del suelo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

TRIÁNGULO

ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS, ROTADORES TORÁCICOS Y LUMBARES Y PECTORALES

- Ponte de pie, con los pies separados entre sí 1 metro. Uno de ellos hacia delante y el otro pie y su pierna girados unos 90 grados. Levanta los brazos a los lados del cuerpo y a la altura del pecho, gira el tronco y mira al pie que apunta hacia delante. Inclínate hacia delante a la altura de las caderas y gira el torso hacia fuera, por el lado del pie delantero. Toca el suelo o la espinilla de la pierna delantera con la mano de abajo. Gira la cabeza y mira hacia la mano levantada.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Mantén las rodillas rectas sin bloquearlas.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO**CARA DE VACA****TRÍCEPS, DELTOIDES (HOMBRO DELANTERO) Y CUÁDRICEPS**

- Siéntate con las piernas cruzadas, una encima de la otra, con los pies tan pegados al cuerpo como puedas. Levanta una mano por encima de la cabeza y flexiona el codo. Agárrate la otra mano por la espalda; junta los dedos de las manos.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO**ESTRELLA DINÁMICA****ABDUCTORES, EXTENSORES DEL TRONCO (ZONA LUMBAR)**

- Siéntate en el suelo; flexiona las rodillas y junta las plantas de los pies.
- Deja caer el pecho entre las piernas. Coloca las manos bajo los tobillos y sujétate los pies.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira mientras dejas caer el pecho hacia el suelo; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

ÁRBOL

ABDUCTORES, CUÁDRICEPS Y PECTORALES

- Ponte de pie con los pies juntos. Flexiona una rodilla, abre la cadera hacia un lado y coloca la planta de un pie en el interior del muslo opuesto, tan arriba como puedas. Estira los brazos por encima de la cabeza; junta las palmas de las manos por encima del cuerpo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repite el estiramiento con la otra pierna.



Relaja el cuello y los hombros; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

NOBLE DINÁMICO **ISQUIOTIBIALES Y EXTENSORES DEL TRONCO (ZONA LUMBAR)**

- Siéntate en el suelo, estirando las piernas delante del cuerpo; estira los brazos por encima de la cabeza.
- Mueve lentamente el tronco hacia las piernas, girando en las caderas. Lleva la cabeza tan cerca de las rodillas como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.



Relaja el cuello y los hombros. Mantén las rodillas rectas sin bloquearlas.

RESPIRACIÓN. Espira mientras llevas el tronco hacia las piernas; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

ABDUCCIÓN LATERAL DINÁMICA ABDUCTORES E ISQUIOTIBIALES

- Estírate boca arriba en el suelo.
- Levanta una pierna y llévala hacia el cuerpo, manteniéndola recta. Sujeta el pie, o la parte exterior de la pierna inferior, con la mano del mismo lado. Lleva la pierna hacia fuera tanto como puedas.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo con la otra pierna.



No encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras lleves la pierna hacia fuera; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

BEBÉ FELIZ

GLÚTEOS, PIRIFORME, EXTENSORES DEL TRONCO (ZONA LUMBAR) E ISQUIOTIBIALES

- Estírate boca arriba en el suelo. Flexiona las rodillas hacia el pecho y sujétate los dedos o la parte externa de los pies con las manos. Abre las piernas y lleva las rodillas hacia el suelo.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

ACTIVO

MEDIA LUNA

ABDUCTORES Y PECTORALES

- Ponte de pie con los pies juntos. Estira los brazos hacia los lados a la altura del pecho. Pon un pie perpendicular al cuerpo e inclínate hacia el mismo lado, mientras levantas la otra pierna del suelo. Coloca en el suelo la mano del mismo lado del pie apoyado, mantén alineados el hombro superior, la cadera, la rodilla y el tobillo y estira el pie levantado hacia delante. Gira la cabeza y mira hacia la mano levantada.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo en el otro lado.



Mantén recta y sin bloquear la rodilla levantada.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

LOTO

PECTORALES, DELTOIDES (HOMBROS DELANTEROS) Y

CUÁDRICEPS

- Siéntate con las piernas cruzadas y los pies sobre los muslos opuestos, tan cerca del cuerpo como puedas. Manteniéndote erguido, estira las manos hacia los lados y hacia atrás, hasta agarrarte los dedos del pie del mismo lado.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

RANA

ABDUCTORES Y TIBIAL ANTERIOR

- Arrodíllate en el suelo y siéntate encima de los talones. Coloca las palmas de las manos en el suelo, delante de las rodillas. Abre las piernas tanto como puedas.
- Aguanta el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Siéntate un poco encima de los pies.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

ROTACIÓN EXTERNA DE PIERNA GLÚTEOS Y PIRIFORME

- Siéntate en el suelo, estirando las piernas delante del cuerpo; flexiona una rodilla y coloca el pie en el suelo.
- Sujeta el exterior de la pierna flexionada con el brazo del mismo lado y el exterior del tobillo con el brazo opuesto. Mueve la pierna en el sentido de las agujas del reloj (al contrario contra) hacia el hombro opuesto.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repite la secuencia con la otra pierna.



Relaja el cuello y los hombros; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira mientras mueves la pierna de forma circular; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

SEMICÍRCULO DINÁMICO

**ABDUCTORES, DORSAL ANCHO Y FLEXORES LATERALES
DEL TRONCO**

- Arrodíllate en el suelo, estirando una pierna hacia un lado del cuerpo.
- Inclínate hacia el lado de la pierna flexionada; coloca la mano del mismo lado en el suelo. Levanta el otro brazo por encima de la cabeza y del cuerpo llevando el torso hacia el brazo inferior.
- Suelta el estiramiento volviendo a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos. Repítela de 10 a 12 veces como una secuencia continua y controlada.
- Repítelo en el otro lado.



No te inclines hacia delante ni hacia atrás.



RESPIRACIÓN. Espira mientras te inclinas hacia un lado; inspira cada vez que sueltes el estiramiento.

PASIVO

PALOMA **GLÚTEOS Y PIRIFORME**

- Siéntate en el suelo, con las piernas estiradas delante del cuerpo y tan abiertas como puedas. Rota el torso hacia una pierna; flexiona la rodilla de la misma pierna unos 90 grados. Coloca las dos manos en el suelo delante de la rodilla flexionada. Baja el pecho hacia el interior del muslo de la pierna flexionada y lleva la pierna recta detrás del cuerpo, apoyando el exterior de la pierna en el suelo.

- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repite la secuencia con la otra pierna.



Relaja el cuello y los hombros; no encorves la columna.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas.

PASIVO

REY PALOMO DE UNA PIERNA

GLÚTEOS, PIRIFORME, ABDOMINALES, FLEXORES DE LA CADERA Y CUÁDRICEPS

- Siéntate en el suelo, con las piernas extendidas delante del cuerpo y tan abiertas como puedas. Gira el torso hacia una pierna, flexiona la rodilla de la misma pierna unos 90 grados. Lleva la pierna recta detrás del cuerpo, apoyando la parte frontal del muslo en el suelo, y siéntate erguido. Flexiona la rodilla de la pierna recta, arquétate e inclínate hacia atrás tanto como puedas, y alcanza y sujeta el pie con las dos manos.
- Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repítelo con la otra pierna.



Apunta al techo con los codos. Estírate hasta que deje de resultarte cómodo en tu zona lumbar.

RESPIRACIÓN. Espira profundamente en el punto de máximo estiramiento. Respira de manera uniforme mientras lo aguantas

Estiramientos de movilidad deportiva

Este capítulo incluye estiramientos diseñados para mejorar la calidad del movimiento y la movilidad. Todos estos estiramientos dinámicos pueden utilizarse para el calentamiento y la preparación de actividades multidireccionales y completas, como fútbol, tenis, baloncesto o voleibol. Los estiramientos enfatizan acciones como curvarse, alcanzar objetos y rotar usando patrones de movimiento inspirados en el deporte. Muchos de ellos también mejoran la agilidad, la coordinación y el equilibrio.

ACTIVO

PÉNDULO DINÁMICO CON PIERNA EXTENDIDA ISQUIOTIBIALES Y FLEXORES DE LA CADERA

- Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Inclínate ligeramente hacia delante, levantando una pierna por detrás del cuerpo tanto como puedas y manteniéndola recta.
- Pon el tronco erguido. Lleva la pierna levantada hacia delante tanto como puedas, manteniéndola recta.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.
- Repítelo con la otra pierna.



Relaja el cuello y los hombros. Deja que los brazos se balanceen con naturalidad.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

TOQUE Y DESLIZAMIENTO DE DEDO DINÁMICO **ABDUCTORES Y EXTENSORES DEL TRONCO (ZONA LUMBAR)**

- Ponte de pie con las piernas en posición de sentadilla abierta. Baja y toca el interior de un pie con la mano opuesta; a continuación toca el interior del otro pie con la otra mano. Gira un poco el tronco hasta que toques los pies. Después, pon los pies juntos deslízate lateralmente para volver a la posición de sentadilla.
- Repite la secuencia con la otra mano.
- Deslízate lateralmente hacia la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Repítela de 10 a 12 veces.



No encorves la columna. Mantén el cuello alineado con la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

PATADA FRONTAL

ISQUIOTIBIALES, EXTENSORES DEL TRONCO (ZONA LUMBAR) Y GLÚTEOS

- Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Da un paso adelante con una pierna y da una patada con la otra, tan arriba como puedas.
- Vuelve a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.
- Repite la secuencia con la otra pierna.



Relaja el cuello y los hombros. Deja que los brazos se balanceen con naturalidad.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

SENTADILLA DINÁMICA CON ROTACIÓN INTERNA DE RODILLA

ABDUCTORES, GLÚTEOS, ISQUIOTIBIALES Y EXTENSORES DEL TRONCO (ZONA LUMBAR)

- Ponte de pie en posición de sentadilla abierta. Levanta una pierna, flexiona la rodilla y aléjala del cuerpo tanto como puedas, rotando las caderas y el torso mientras mantienes el pecho y los hombros mirando hacia delante.
- Repite la secuencia con la otra pierna.
- Inclínandote hacia delante, flexiona las rodillas y baja las palmas de las manos hacia el suelo tanto como puedas.
- Vuelve a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

SENTADILLA CON ROTACIÓN DE TRONCO **ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS, ABDOMINALES, PECTORALES Y** **DELTOIDES**

- Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Ponte en posición de sentadilla tan bajo como puedas.
- Gira el tronco y toca el exterior de un tobillo con la mano opuesta, mientras llevas la otra mano hacia atrás y por encima del cuerpo. Gira la cabeza y mira hacia la mano que está arriba.
- Vuelve a la posición inicial.

- Estira las manos por encima de la cabeza mientras arqueas ligeramente la espalda.
- Repite la secuencia en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

EXTENSIONES LATERALES ABDUCTORES Y MÚSCULO DORSAL ANCHO

- Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Cruza una pierna por delante de la otra; levanta el brazo opuesto por encima de la cabeza mientras llevas el otro hacia el pie.
- Vuelve a la posición inicial y repite la secuencia en el otro lado.

- La secuencia debería durar entre 1 y 2 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



No te inclines hacia delante ni hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

PASIVO

ZANCADA DINÁMICA Y VUELTA FLEXORES DE LA CADERA Y GLÚTEOS

- Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Da un paso grande hacia delante en posición de zancada, con la rodilla delantera flexionada y la pierna trasera recta. Inclínate hacia delante y coloca las manos en el suelo, a ambos lados de la pierna delantera. Después, vuelve a la posición inicial con la pierna y ambos brazos.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.
- Repite la secuencia con la otra pierna.



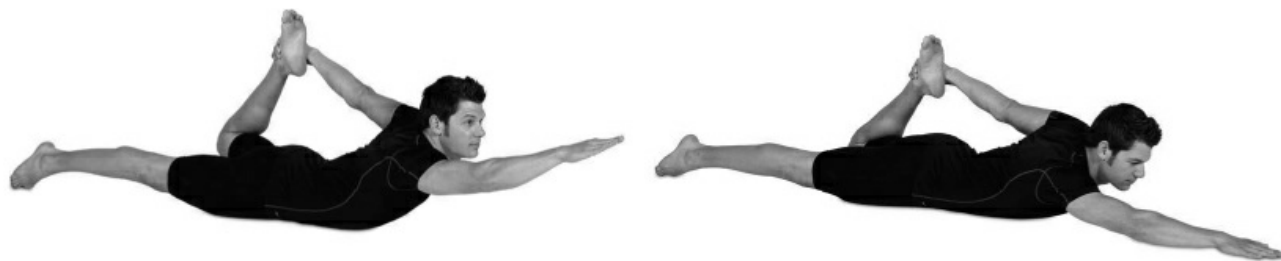
No estires la rodilla frontal por delante de los dedos de los pies.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

LAZO DINÁMICO DE UN LADO **ABDOMINALES, CUÁDRICEPS, FLEXORES DE LA CADERA,** **DELTOIDES Y PECTORALES**

- Estírate boca abajo en el suelo. Flexiona una rodilla y lleva el talón hacia los glúteos, mientras levantas los hombros del suelo. Alcanza el pie con la mano del mismo lado y estira el otro brazo hacia delante.
- Vuelve a la posición inicial y repítelo en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 1 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Levanta la cabeza hasta que dejes de sentirte cómodo.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

ZANCADA LATERAL DINÁMICA CON ROTACIÓN DE TRONCO

ABDUCTORES, ABDOMINALES Y EXTENSORES DEL TRONCO

- Ponte de pie, con los pies separados 1 metro entre sí. Flexiona una rodilla mientras tocas el pie de la misma pierna con la mano contraria.
- Repítelo en el otro lado y vuelve a la posición inicial.
- Estira los brazos por delante del cuerpo, a la altura del pecho, con los codos flexionados. Gira los brazos y el torso hacia un lado, después hacia el otro y vuelve al centro de nuevo.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros. No estires la rodilla por delante de los dedos del pie.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

GIRO Y ALCANCE DINÁMICO DE SENTADILLA

ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS, EXTENSORES DEL TRONCO,

- Ponte de pie en posición de sentadilla abierta. Coloca las manos entre los pies y llévalas atrás tanto como puedas. Sube los brazos por encima del cuerpo y arquea ligeramente la espalda.
- Vuelve a la posición inicial.
- Lleva los brazos por delante del cuerpo, a la altura del pecho, con los codos flexionados. Gira los brazos y el torso hacia un lado, después hacia el otro y vuelve al centro.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

GIRO CIRCULAR DE RODILLA DINÁMICO **GLÚTEOS, ABDUCTORES, EXTENSORES DEL TRONCO Y** **ABDOMINALES**

- Ponte de pie, con los pies separados un poco más que la altura de los hombros. Levanta una pierna, flexiona la rodilla y mueve la pierna por delante del cuerpo

describiendo un gran círculo.

- Vuelve a la posición inicial y repite la secuencia en el otro lado.
- Levanta los brazos por delante del pecho, con los codos flexionados; gira los brazos y el torso hacia un lado, después hacia el otro y vuelve al centro.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

POSTURA DINÁMICA DEL NIÑO Y CAMELLO

CUÁDRICEPS, FLEXORES DE LA CADERA, ABDOMINALES, DELTOIDES Y PECTORALES

- Arrodíllate en el suelo. Coloca las manos en el suelo por delante del cuerpo y siéntate encima de los talones. Deja caer el pecho hacia los muslos tan lejos como puedas.
- Levanta el tronco y ponlo en posición vertical. Inclínate hacia atrás y dirígete hacia los pies, empujando las caderas hacia delante con las manos.
- Vuelve a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

GIRO DINÁMICO DE CADERA Y LEVANTAMIENTO DE PECHO

ABDUCTORES, ABDOMINALES Y FLEXORES DE LA CADERA

- Ponte en el suelo sobre las manos y las rodillas. Gira el cuerpo hacia un lado; baja la cadera de este lado hacia el suelo, girando en las rodillas.
- Vuelve al centro. Repítelo en el otro lado.
- Mueve las manos hacia delante y baja las caderas al suelo, mientras levantas el pecho y arqueas la espalda.
- La secuencia debería durar entre 5 y 7 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Levanta la cabeza hasta que deje de resultarte cómodo.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

ROLLO Y ALCANCE DINÁMICO

ISQUIOTIBIALES, EXTENSORES DEL TRONCO (ZONA

LUMBAR) Y GLÚTEOS

- Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y los muslos cerca del pecho. Sujétate las espinillas con las manos. Manteniendo la barbilla bajada, haz fuerza con los pies y rueda un poco hacia atrás, hasta que los omoplatos toquen el suelo. Inmediatamente, rueda de nuevo hacia la posición sentada, con las piernas estiradas por delante del cuerpo y los brazos también hacia delante. Acerca el pecho a los muslos tanto como puedas.
- Vuelve a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

GIRO DINÁMICO EN SENTADILLA Y BISAGRA ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS, EXTENSORES DEL TRONCO Y ABDOMINALES

- Ponte de pie en posición de sentadilla amplia. Flexiona las rodillas, gira un poco el tronco y pon las manos en el suelo, una por delante del cuerpo y la otra por detrás.
- Vuelve a la posición inicial y repítelo en el otro lado.

- Estira los brazos por encima de la cabeza e inclínate hacia delante, haciendo bisagra por las caderas hasta que el tronco quede paralelo al suelo.
- Vuelve a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

LEVANTAMIENTO DINÁMICO DE RODILLA Y PIERNA ATRÁS

FLEXORES DE LA CADERA, GLÚTEOS E ISQUIOTIBIALES

- Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Flexiona una rodilla y levántala por delante del cuerpo tanto como puedas. Baja la rodilla y levanta la misma pierna por detrás del cuerpo (manteniéndola estirada), mientras te inclinas hacia delante y estiras los brazos a los lados de las orejas.
- Vuelve a la posición inicial.

- Repite la secuencia con la otra pierna.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



No encorves la columna. Mantén la rodilla recta sin bloquearla.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

ALCANCE DINÁMICO LATERAL Y DESLIZAMIENTO ABDUCTORES, ABDOMINALES Y EXTENSORES DEL TRONCO

- Ponte de pie en posición de sentadilla. Baja por el lado de una pierna hasta alcanzar su pie y mientras inclinas el torso por este lado.
- Vuelve a la posición inicial y repítelo en el otro lado.
- Junta rápidamente los pies y deslízate hacia el otro lado para ponerte en posición de sentadilla.
- Repite la secuencia con la mano opuesta y después desplázate lateralmente hacia la

posición inicial.

- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



No te inclines hacia adelante ni hacia atrás.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

ABDUCCIÓN COMPLETA CON EQUILIBRIO **ROTADORES DE LA CADERA, GLÚTEOS Y ABDUCTORES**

- Ponte de pie con los pies juntos. Flexiona una rodilla y levántala por delante del cuerpo. Muévela en forma de 8, girando desde la cadera.
- Vuelve a la posición inicial y repítelo con la otra pierna.
- La secuencia debería durar entre 2 y 3 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



No encorves la columna. Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

FLEXIÓN DE RODILLA A FLEXIÓN DE CADERA **CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES, FLEXORES DE LA CADERA Y** **GLÚTEOS**

- Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Flexiona una rodilla y levanta el talón hacia los glúteos. Sujeta el tobillo con la mano del mismo lado. Suelta el tobillo y mueve la rodilla por delante del cuerpo, tan cerca del pecho como puedas, sujetando la espinilla con las manos.
- Vuelve a la posición inicial; repite la secuencia en el otro lado.
- La secuencia debería durar entre 2 y 4 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



No arquees la espalda. No arquees la columna.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

ACTIVO

ZANCADA DINÁMICA Y CÍRCULO **ABDUCTORES, ABDOMINALES Y EXTENSORES DEL TRONCO** **(ZONA LUMBAR)**

- Ponte de pie, con los pies separados 1 metro. Flexiona y estira una rodilla, haciendo zancada hacia un lado. Repítelo en el otro lado.
- Vuelve a la posición inicial. Estirando los brazos rectos por encima de la cabeza, describe un gran círculo con estos y el torso en el sentido de las agujas del reloj y después en el contrario.
- Vuelve a la posición inicial.
- La secuencia debería durar entre 6 y 8 segundos y realizarse con un impulso controlado. Párate 1 segundo entre repeticiones. Repítela de 10 a 12 veces.



No estires las rodillas por delante de los dedos de los pies. Relaja el cuello y los hombros.

RESPIRACIÓN. Respira de forma uniforme mientras realizas la secuencia.

Tercera parte

Fitness y rutinas deportivas

Rutinas de estiramiento general

Rutinas de estiramiento deportivo

Rutinas de estiramiento especial

10

Rutinas de estiramiento general

Las rutinas de este capítulo han sido diseñadas para formar parte de tu programa de entrenamiento general. Este capítulo incluye nueve rutinas en total, con una duración que va de 10 a 40 minutos. Donde y cuando sea que decidas entrenar, ten por seguro que alguna de estas rutinas encajará en tu programación y horario.

En cada una de las rutinas de esta sección, incluimos una pequeña fotografía que muestra el estiramiento. Si no recuerdas cómo hacer alguna rutina en concreto, solo tienes que volver a la página que se indica debajo para refrescar la memoria.

10
MINUTOS

RUTINA TOTAL EXPRÉS

DE PIE. Esta rutina es perfecta si quieres estirar todo el cuerpo pero no dispones de mucho tiempo. No es nada complicada; se trata de estiramientos sencillos diseñados para implicar los grupos musculares más importantes en el menor tiempo posible. Como todos estos estiramientos se realizan de pie, la rutina funciona bien en el exterior, en superficies mojadas o en habitaciones pequeñas o desordenadas, donde moverte por el suelo puede resultar incómodo.



1 Flexión de rodilla

[Página 92](#)



2 Extensión de pierna hacia atrás

[Página 85](#)



3 Flexión de cadera con dos piernas

[Página 97](#)



4 4 de pie

[Página 80](#)



5 Flexión y extensión con talón en el suelo y rodilla flexionada

[Página 109](#)



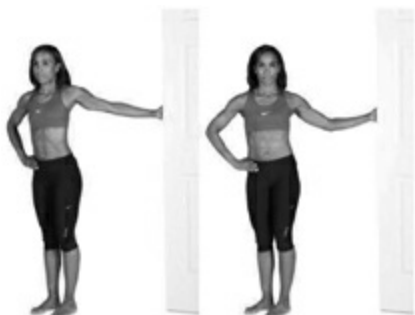
6 Zancada dinámica lateral

[Página 89](#)



7 Encaje y vuelta dinámico

[Página 65](#)



8 Extensión de brazo

[Página 64](#)



9 Flexión de brazo por detrás de la cabeza

[Página 56](#)



10 Rotación de tronco

[Página 69](#)



11 Triángulo extendido

[Página 118](#)



12 Camello de pie

[Página 74](#)

10
MINUTOS

RUTINA TOTAL EXPRÉS

SENTADO Y TUMBADO. Al igual que la rutina total exprés de pie, esta te permite estirar todo el cuerpo cuando tu tiempo es limitado. Aquí todos los estiramientos se hacen en posición sentada o tumbada, lo que resulta ideal cuando tienes espacio suficiente, puedes moverte por el suelo o cuentas con zonas aptas para estirar en el suelo.



1 Flexión de rodilla tumbado lateral

[Página 92](#)



2 Cruce dinámico tumbado

[Página 83](#)



3 Patada dinámica tumbado con flexión de rodilla

[Página 99](#)



4 4 sentado

[Página 78](#)



5 Flexión y extensión dinámica sentado

[Página 106](#)



6 Ángulo abierto

[Página 123](#)



7 Flexión de tronco sentado

[Página 66](#)



8 Cobra dinámica

[Página 73](#)



9 Pez con brazos estirados

[Página 73](#)



10 Rotación de cadera estirado

[Página 118](#)



11 Rotación externa de pierna

[Página 132](#)



12 Inclínación de cabeza sentado

[Página 49](#)

20
MINUTOS

RUTINA TOTAL CONDENSADA

SENTADO Y TUMBADO, HASTA ESTAR DE PIE. Esta rutina es ideal para cuando tienes más de 10 minutos pero menos de 40. La secuencia te ofrece estiramientos para realizar primero sentado o tumbado y acabar con otros de pie, lo que la convierte en una rutina fantástica para acabar antes de salir de casa o del gimnasio. Pese a que esta rutina no requiere mucho tiempo, contiene estiramientos que son más complicados e intensos. Se trata de una rutina poderosa, con secuencias que equilibran tu cuerpo de los pies a la cabeza.



1 Mariposa

[Página 89](#)



2 Flexión y extensión dinámica sentado

[Página 106](#)



3 Patada dinámica tumbado con flexión de rodilla

[Página 99](#)



4 Flexión dinámica de rodilla tumbado lateral

[Página 93](#)



5 Levantamiento de pierna dinámico estirado

[Página 85](#)



6 Cobra dinámica

[Página 73](#)



7 Perro cara abajo

[Página 120](#)



8 Bailarina

[Página 79](#)



9 Flexión de rodilla tumbado lateral

[Página 92](#)



10 Extensión de pierna tumbado

[Página 96](#)



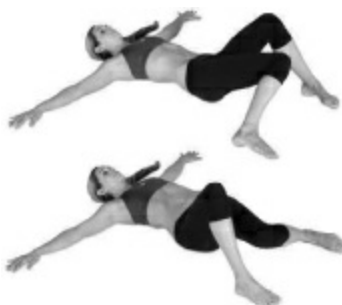
11 Abertura de piernas

[Página 87](#)



12 4 estirado y dinámico en círculo

[Página 81](#)



13 Cruce dinámico tumbado

[Página 83](#)



14 Pez con brazos estirados

[Página 73](#)



15 Encigimientos de hombros

[Página 65](#)



16 Rotación de tronco sentado

[Página 69](#)



17 Flexión y extensión dinámica de hombros sentado

[Página 52](#)



18 4 sentado

[Página 78](#)



19 Ángulo abierto

[Página 123](#)



20 Empuje dinámico de hombros arrodillado

[Página 52](#)



21 Giro dinámico de cabeza

[Página 48](#)



22 Flexión dinámica de barbilla

[Página 50](#)



23 Flexión de brazo por detrás de la cabeza

[Página 56](#)



24 Separación de dedos

[Página 59](#)

20
MINUTOS

RUTINA TOTAL CONDENSADA

DE PIE, HASTA ESTAR SENTADO Y TUMBADO. Esta es otra rutina para cuando tienes más de 10 minutos pero, aun así, quieres aprovechar tu tiempo. Empiezas con una posición de pie y acabas con estiramientos que te llevan al suelo, lo que convierte esta rutina en una opción excelente para hacer antes de ponerte cómodo al final de la tarde.



1 Giro de muñeca dinámico con pelota

[Página 60](#)



2 Flexión de brazo por detrás de la cabeza con asistencia

[Página 56](#)



3 Inclinación dinámica de cabeza

[Página 47](#)



4 Rotación lateral dinámica de cabeza

[Página 48](#)



5 Semicírculo dinámico

[Página 133](#)



6 Paloma

[Página 134](#)



7 Mesa dinámica

[Página 123](#)



8 Abrazo doble de rodillas

[Página 70](#)



9 Giro dinámico estirado de columna

[Página 70](#)



10 Cruce tumbado

[Página 82](#)



11 4 estirado

[Página 78](#)



12 Extensión de pierna tumbado dinámica

[Página 98](#)



13 Sentado dinámico de abertura de piernas

[Página 90](#)



14 Flexión dinámica de rodilla tumbado

[Página 94](#)



15 Flexión de tronco sobre rodillas

[Página 62](#)



16 Saltamontes dinámico

[Página 127](#)



17 Buda

[Página 111](#)



18 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



19 Postura del pensador sentado

[Página 107](#)



20 Cobra con pelota

[Página 75](#)



21 Hiperextensión lateral con pelota

[Página 71](#)



22 Hiperextensión abdominal con pelota

[Página 72](#)



23 Flexión de tronco con extensión de piernas en pelota

[Página 100](#)

40
MINUTOS

RUTINA TOTAL COMPLETA

Esta es la rutina más complicada del libro y deberías hacerla cuando tu cuerpo necesite un estiramiento completo y exhaustivo, y dispongas de tiempo suficiente para una rutina más larga. La empiezas sentado, trabajas en el suelo de forma gradual y te levantas al final de la rutina. Percibirás que, cuando lleves alrededor de 30 minutos, necesitarás una silla para hacer algunos estiramientos. Si deseas acortarla a 30 minutos, este es un buen momento

para detenerte. Si estás listo para completarla, agárrate a la silla y continúa. Cuando acabes te sentirás fuerte, estirado y equilibrado.



1 Rotación de tronco dinámica

[Página 69](#)



2 Hiperextensión dinámica lateral

[Página 68](#)



3 Camello de pie

[Página 74](#)



4 Aberturas de pecho dinámicas

[Página 63](#)



5 Rotación lateral dinámica de cabeza

[Página 48](#)



6 Inclinación dinámica de cabeza

[Página 47](#)



7 Flexión y extensión dinámica de muñecas

[Página 58](#)



8 Anteversión y retroversión pélvica

[Página 66](#)



9 Extensión de pierna hacia atrás

[Página 85](#)



10 Zancada lateral dinámica

[Página 89](#)



11 Triángulo

[Página 119](#)



12 Piernas separadas

[Página 122](#)



13 Zancada

[Página 83](#)



14 Pensador sentado

[Página 107](#)



15 Perro cara abajo
[Página 120](#)



16 Perro cara arriba
[Página 121](#)



17 Gato dinámico
[Página 67](#)



18 Niño
[Página 121](#)



19 Flexión dinámica de rodilla tumbado

[Página 94](#)



20 Flexión de rodilla tumbado lateral

[Página 92](#)



21 Rotación de cadera estirado

[Página 118](#)



22 Patada dinámica tumbado con flexión de rodilla

[Página 99](#)



23 Extensión de pierna tumbado dinámica

[Página 98](#)



24 Extensión de pierna tumbado

[Página 96](#)



25 4 estirado

[Página 78](#)



26 Cruce tumbado

[Página 82](#)



27 Cucharón

[Página 65](#)



28 Flexión de tronco sentado

[Página 66](#)



29 Rotación de tronco sentado

[Página 69](#)



30 Plancha invertida

[Página 124](#)



31 Cara de vaca

[Página 128](#)



32 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



33 Guerrero con extensión de brazos
[Página 119](#)



34 Triángulo extendido
[Página 118](#)



35 Silla
[Página 120](#)



36 Empuje de codo arrodillado
[Página 57](#)



37 Giro dinámico de tobillo sentado

[Página 113](#)



38 Movimiento de dedos dinámico sentado

[Página 115](#)



39 Masaje de pie sentado

[Página 114](#)



40 Flexión de cadera con dos piernas

[Página 97](#)



41 Rey del baile dinámico

[Página 126](#)



42 Flexión del brazo hacia el pecho

[Página 53](#)



43 Llegar atrás y abrir

[Página 51](#)



44 Movimiento de dedos dinámico

Página 59

15
MINUTOS

RUTINA DE FUERZA

Esta rutina está diseñada para complementar un programa de entrenamiento de fuerza para todo el cuerpo. Con estiramientos que contrarrestan el dolor y la tensión de ejercicios como press de banca, jalón frontal, prensa de piernas, curls de bíceps, curls de isquiotibiales y press de hombros en la sala de máquinas, esta rutina te ayuda a mantenerte flexible mientras aumentas tu fuerza.



1 Flexión y extensión con talón en el suelo y rodilla flexionada

Página 109



2 Extensión de pierna con talón en el suelo

Página 105



3 Zancada lateral dinámica

[Página 89](#)



4 Zancada lateral

[Página 86](#)



5 Abrazo dinámico de rodillas

[Página 81](#)



6 Flexión de rodilla

[Página 92](#)



7 Zancada

[Página 83](#)



8 Abertura frontal dinámica con rotación de manos

[Página 55](#)



9 Flexión de brazo por detrás de la cabeza con asistencia

[Página 56](#)



10 Flexión y extensión de brazos dinámica



11 Llegar atrás y abrir



12 Cobra dinámica con pelota



13 Hiperextensión lateral con pelota



14 Rollo dinámico hacia atrás



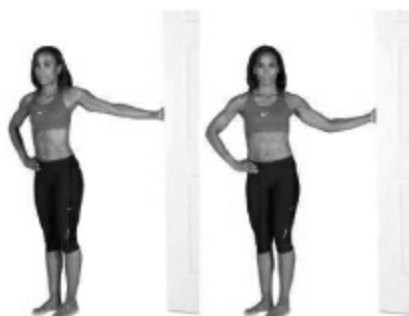
15 Cambio dinámico de cadera flexionada hacia delante

[Página 71](#)



16 Abertura de brazos con hiperextensión de columna

[Página 64](#)



17 Extensión de brazo dinámico y vuelta

[Página 64](#)



18 Encaje y vuelta dinámico

[Página 65](#)



19 Aberturas de pecho dinámicas

[Página 63](#)

15
MINUTOS

RUTINA DE ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Esta rutina pretende complementar tu programa de entrenamiento cardiovascular. Con estiramientos diseñados para contrarrestar el dolor y la tensión provocados por el trabajo con poleas, la máquina elíptica o el *step*, así como correr, nadar, pedalear o andar, esta rutina te ayuda a mantenerte flexible mientras aumentas tu salud cardiovascular.



1 Extensión de talón con la rodilla doblada

[Página 108](#)



2 Flexión plantar del pie

[Página 110](#)



3 Extensión de talón

[Página 104](#)



4 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



5 Rana

[Página 88](#)



6 Cobra

[Página 72](#)



7 Flexión de rodilla tumbado lateral

[Página 92](#)



8 Giro dinámico estirado de columna

[Página 70](#)



9 4 estirado y dinámico en círculo

[Página 81](#)



10 Sentado con abertura de piernas

[Página 88](#)



11 Flexión y extensión dinámica de hombros sentado

[Página 52](#)



12 Flexión de rodillas sentado

[Página 95](#)



13 Flexión de tronco sobre rodillas

[Página 62](#)



14 Silla

[Página 120](#)



15 Flexión de cadera con una pierna

[Página 96](#)



16 Hiperextensión lateral

[Página 67](#)



17 Inclínación posterior de cabeza

[Página 49](#)



18 Rotación lateral dinámica de cabeza

[Página 48](#)



19 Aberturas de pecho

[Página 63](#)

10
MINUTOS

RUTINA EXPRÉS INSPIRADA EN EL YOGA

Esta rutina, creada a partir de estiramientos inspirados en el yoga, es breve pero exigente porque muchos de sus estiramientos se centran en varios grupos musculares al mismo tiempo y requieren un cierto grado de fuerza y flexibilidad. Se trata de una rutina ideal para cuando tienes poco tiempo pero quieres beneficiarte del yoga.



1 Camello de pie

[Página 74](#)



2 Cigüeña

[Página 122](#)



3 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



4 Perro cara arriba
[Página 121](#)



5 Perro cara abajo
[Página 120](#)



6 Camello
[Página 124](#)



7 Rana
[Página 132](#)



8 Gato dinámico
[Página 67](#)



9 Rotación de tronco dinámica

[Página 69](#)



10 Triángulo

[Página 119](#)



11 Guerrero

[Página 119](#)



40
MINUTOS

RUTINA COMPLETA INSPIRADA EN EL YOGA

Esta rutina reúne un grupo de estiramientos inspirados en el yoga, en una secuencia que supone un reto de flexibilidad para todo el cuerpo. Requiere concentración y esfuerzo pero te hace sentir de maravilla y te muestra algunos de los beneficios de un entrenamiento de yoga completo.



1 Rotación de tronco dinámica

Página 69



2 Camello de pie

Página 74



3 Silla

[Página 120](#)



4 Cigüeña

[Página 122](#)



5 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



6 Perro cara abajo

[Página 120](#)



7 Perro cara arriba

[Página 121](#)



8 Pensador sentado

[Página 107](#)



9 Saltamontes dinámico

[Página 127](#)



10 Postura del niño

[Página 121](#)



11 Cobra dinámica

[Página 73](#)



12 Niño

[Página 121](#)



13 Camello

[Página 124](#)



14 Niño

[Página 121](#)



15 Arco

[Página 125](#)



16 Rana

[Página 132](#)



17 Rotación externa de pierna

[Página 132](#)



18 Paloma

[Página 134](#)



19 Rey palomo de una pierna

[Página 134](#)



20 Semicírculo dinámico

[Página 133](#)



21 Estrella dinámica

[Página 128](#)



22 Noble dinámico

[Página 129](#)



23 Mesa dinámica

[Página 123](#)



24 Abducción lateral dinámica

[Página 130](#)



25 Plancha invertida

[Página 124](#)



26 Cara de vaca

[Página 128](#)



27 Rotación de cadera estirado

[Página 118](#)



28 Bebé feliz

[Página 130](#)



29 Ángulo abierto

[Página 123](#)



30 Loto

[Página 131](#)



31 Perro cara abajo

[Página 120](#)



32 Guerrero

[Página 119](#)



33 Guerrero dinámico II

[Página 125](#)



34 Árbol

[Página 129](#)



35 Triángulo

[Página 119](#)



36 Triángulo extendido

[Página 118](#)



37 Triángulo

[Página 127](#)



38 Camello de pie

[Página 74](#)



39 Águila

[Página 126](#)



40 Piernas separadas

[Página 122](#)



41 Sentadilla de sumo

[Página 87](#)



42 Media luna

[Página 131](#)



43 Silla

[Página 120](#)



44 Rey del baile dinámico

[Página 126](#)



45 Rotación de tronco dinámica

[Página 69](#)

11

Rutinas de estiramiento deportivo

Este capítulo presenta unas rutinas de estiramiento destinadas a varias aplicaciones deportivas, como el calentamiento y el enfriamiento; rutinas para las tres principales categorías deportivas y rutinas creadas, exclusivamente, con los estiramientos de movilidad deportiva, del [capítulo 9](#).

Cada rutina está diseñada para mejorar la amplitud de movimiento de aquellas articulaciones que se activan a la hora de practicar una gran variedad de deportes y para liberar tensiones en músculos que tienden a hipertrofiarse o a fatigarse durante la práctica deportiva.

15
MINUTOS

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS DE CALENTAMIENTO

Esta rutina se centra en estiramientos dinámicos que calientan tu cuerpo y te preparan para una gran variedad de deportes. Estos estiramientos no son específicos para ningún deporte, pero realizarlos antes de su práctica o de un partido te permitirá conseguir el máximo nivel de movilidad, mejorará la temperatura de tus tejidos y reducirá el riesgo de lesión.



1 Giro circular de rodilla dinámico

[Página 144](#)



2 Zancada lateral dinámica

[Página 89](#)



3 Hiperextensión dinámica lateral

[Página 68](#)



4 Flexión y extensión con talón en el suelo y rodilla flexionada

[Página 109](#)



5 Abertura frontal de hombros dinámica

[Página 51](#)



6 Patada dinámica con flexión de rodilla

[Página 98](#)



7 Flexión y extensión de brazos dinámica

[Página 54](#)



8 Extensión de piernas hacia atrás

[Página 85](#)



9 Alcance dinámico lateral y deslizamiento

[Página 147](#)



10 Flexión de rodilla a flexión de cadera

[Página 148](#)



11 Rotación lateral dinámica de cabeza

[Página 48](#)



12 Extensiones laterales

[Página 141](#)



13 Aberturas de pecho dinámicas

[Página 63](#)



14 Separación de dedos

[Página 59](#)



15 Zancada lateral dinámica con rotación de tronco

[Página 142](#)



16 Encaje y vuelta dinámico



17 Péndulo dinámico con pierna extendida



18 Camello de pie

15
MINUTOS

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS DE CALENTAMIENTO

Esta rutina se centra en estiramientos estáticos y pasivos que fortalecen y relajan los músculos cansados y doloridos después de una actividad intensa o de una competición deportiva. Estos estiramientos no mejorarán, necesariamente, tu práctica deportiva, pero aumentarán tu amplitud de movimiento y te ayudarán a conseguir la flexibilidad necesaria en todo buen deportista, mientras mantienes tu cuerpo en forma y libre de lesiones.



1 Hiperextensión lateral

[Página 67](#)



2 Zancada

[Página 83](#)



3 Extensión de pierna con talón en el suelo

[Página 105](#)



4 Flexión del brazo hacia el pecho

[Página 53](#)



5 Piernas separadas
[Página 122](#)



6 Pensador sentado
[Página 107](#)



7 Flexión de rodilla tumbado lateral
[Página 92](#)



8 Cruce tumbado
[Página 82](#)



9 Extensión de pierna tumbado
[Página 96](#)



10 Rotación de cadera estirado
[Página 118](#)



11 4 estirado

[Página 78](#)



12 Sentado con abertura de piernas

[Página 88](#)



13 Flexión de tronco sentado

[Página 66](#)



14 Cobra

[Página 72](#)



15 Flexión de tronco sobre rodillas

[Página 62](#)



16 Perro cara abajo

[Página 120](#)



17 Flexión y extensión de muñecas

[Página 57](#)



18 Flexión de brazo por detrás de la cabeza con asistencia de codo

[Página 56](#)



19 Extensión de brazo completa con rotación de tronco

[Página 55](#)



20 Flexión lateral de cabeza

[Página 46](#)



21 Rotación lateral de cabeza

[Página 47](#)



22 Guerrero

[Página 119](#)

10
MINUTOS

RUTINA EXPRÉS DE MOVILIDAD DEPORTIVA

Esta rutina solo utiliza los estiramientos de movilidad deportiva presentados en el [capítulo 9](#). Como estos han sido diseñados para simular patrones de movimiento deportivo, esta rutina resulta ideal para prepararte para el deporte durante la temporada de descanso.



1 Giro y alcance dinámico de sentadilla

[Página 143](#)



2 Levantamiento dinámico de rodilla y pierna atrás

[Página 146](#)



3 Toque y deslizamiento de dedo dinámico

[Página 137](#)



4 Abducción completa con equilibrio

[Página 147](#)



5 Giro dinámico en sentadilla y bisagra

[Página 146](#)



6 Patada frontal

[Página 138](#)



7 Sentadilla con rotación de tronco

[Página 140](#)



8 Giro dinámico de cadera y levantamiento de pecho

[Página 145](#)



9 Postura dinámica del niño y camello

[Página 144](#)



10 Lazo dinámico de un lado

[Página 142](#)



11 Rollo y alcance dinámico

[Página 145](#)



12 Sentadilla dinámica con rotación interna de rodilla

[Página 139](#)



13 Zancada dinámica y círculo

[Página 148](#)



14 Zancada dinámica y vuelta

[Página 141](#)

20
MINUTOS

RUTINA COMPLETA DE MOVILIDAD DEPORTIVA

Esta rutina combina muchos de los estiramientos de movilidad deportiva del [capítulo 9](#) y supone todo un reto para el cuerpo, haciéndolo sudar y manteniéndolo reactivo y preparado para el deporte durante la temporada de descanso.



1 Toque y deslizamiento de dedo dinámico

[Página 137](#)



2 Flexión de rodilla a flexión de cadera

[Página 148](#)



3 Extensiones laterales

[Página 141](#)



4 Giro circular de rodilla dinámico

[Página 144](#)



5 Zancada dinámica y círculo

[Página 148](#)



6 Péndulo dinámico con la pierna recta

[Página 136](#)



7 Alcance dinámico lateral y deslizamiento

[Página 147](#)



8 Sentadilla dinámica con rotación interna de rodilla

[Página 139](#)



9 Levantamiento dinámico de rodilla y pierna atrás

[Página 146](#)



10 Triángulo extendido

[Página 118](#)



11 Patada frontal

[Página 138](#)



12 Sentadilla con rotación de tronco

[Página 140](#)



13 Media luna

[Página 131](#)



14 Giro dinámico en sentadilla y bisagra

[Página 146](#)



15 Guerrero

[Página 119](#)



16 Perro mirando hacia abajo

[Página 120](#)



17 Lazo dinámico de un lado

[Página 142](#)



18 Postura dinámica del niño y camello

[Página 144](#)



19 Rotación externa de pierna

[Página 132](#)



20 Mesa dinámica

[Página 123](#)



21 Rollo y alcance dinámico

[Página 145](#)



22 Giro dinámico de cadera y levantamiento de pecho

[Página 145](#)



23 Zancada dinámica y vuelta

[Página 141](#)



24 Giro y alcance dinámico de sentadilla

[Página 143](#)

25
MINUTOS

RUTINA PARA DEPORTES DE EQUILIBRIO Y LANZAMIENTO DE OBJETOS

Tenis, squash, ráquetbol, bádminton, ping pong, golf, baloncesto, fútbol, críquet, curling, waterpolo y bolos. Los deportes consistentes en el equilibrio y el lanzamiento de objetos suelen centrarse en la parte superior del cuerpo. Esto no significa que la parte inferior no sea importante en estas actividades, sino que la flexibilidad de la superior es más esencial. En deportes de equilibrio y lanzamiento de objetos, los músculos del cuello, los hombros, los brazos y el torso son puestos a prueba constantemente y requieren mucha movilidad. Esta rutina de estiramientos es el complemento perfecto para dichas actividades.



1 Rotación lateral dinámica de cabeza

[Página 48](#)



2 Flexión dinámica de barbilla

[Página 50](#)



3 Abertura frontal dinámica con rotación de manos

[Página 55](#)



4 Flexión y extensión de brazos dinámica

[Página 54](#)



5 Flexión y extensión de dedos

[Página 58](#)



6 Flexión de brazo por detrás de la cabeza

[Página 56](#)



7 Separación de dedos

[Página 59](#)



8 Encaje y vuelta dinámico

[Página 65](#)



9 Aberturas de pecho dinámicas

[Página 63](#)



10 Extensiones laterales

[Página 141](#)



11 Giro y alcance dinámico de sentadilla

[Página 143](#)



12 Patada dinámica con flexión de rodilla

[Página 98](#)



13 Abducción de pierna dinámico lateral

[Página 90](#)



14 Flexión de cadera con dos piernas

[Página 97](#)



15 Tracción lateral de cadera

[Página 80](#)



16 4 de pie

[Página 80](#)



17 Flexión de rodilla fija

[Página 93](#)



18 Zancada

[Página 83](#)



19 Flexión de pie con talón en el suelo y rodilla flexionada

[Página 108](#)



20 Dedo arriba

[Página 105](#)



21 Alcance dinámico lateral y deslizamiento

[Página 147](#)



22 Zancada dinámica y círculo

[Página 148](#)



23 Llegar atrás y abrir



24 Sentadilla con rotación de tronco

Página 140

25
MINUTOS

RUTINA PARA DEPORTES DE RESISTENCIA Y DISTANCIA

Atletismo, caminar, esquí de fondo, ciclismo, remo, hockey, fútbol, kayak, lacrosse, escalada, fútbol australiano y natación. Un factor clave de los deportes de resistencia y distancia es sostener la actividad a lo largo del tiempo, con especial énfasis en los músculos de la parte inferior del cuerpo. Reunir el fútbol y la escalada en la misma categoría podría parecer extraño, pero las dos actividades requieren una acción muscular mantenida en el tiempo, así como una gran fuerza y potencia de la parte inferior del cuerpo. Esta rutina facilita la realización de los deportes de resistencia y distancia y reduce el tiempo de recuperación entre torneos y competiciones.



1 Rotación del pie sentado

Página 112



2 Flexión plantar sentado

[Página 111](#)



3 Flexión y extensión de los dedos del pie

[Página 115](#)



4 Flexión plantar y dorsal de tobillo sentado

[Página 112](#)



5 Giro dinámico de cadera y levantamiento de pecho

[Página 145](#)



6 Flexión y extensión dinámica sentado

[Página 106](#)



7 Flexión de pie sentado con cinta

[Página 106](#)



8 Rollo y alcance dinámico

[Página 145](#)



9 Plancha invertida

[Página 124](#)



10 Rotación de cadera estirado

[Página 118](#)



11 Extensión de pierna tumbado

[Página 96](#)



12 Cruce tumbado

[Página 82](#)



13 Mariposa

[Página 86](#)



14 Rotación externa de pierna

[Página 132](#)



15 Paloma

[Página 134](#)



16 Lazo dinámico de un lado

[Página 142](#)



17 Postura dinámica del niño y camello

[Página 144](#)



18 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



19 Sentadilla dinámica con rotación interna de rodilla

[Página 139](#)



20 Levantamiento de pierna de pie

[Página 97](#)



21 Flexión y extensión dinámica de talón

[Página 107](#)



22 Extensión de talón

[Página 104](#)



23 Giro dinámico en sentadilla y bisagra



24 Aberturas de pecho

[Página 63](#)

25
MINUTOS

RUTINA PARA DEPORTES DE FUERZA Y SALTOS

Boxeo, lucha libre, artes marciales, baloncesto, voleibol, rugby, fútbol americano, hockey sobre hielo, gimnasia, patinaje artístico, surf, snowboard, esquí de montaña y esquí acuático. Todos los deportes de fuerza y saltos requieren mucha fuerza y potencia. Tanto si das patadas en karate, haces volteretas en gimnasia o saltas en baloncesto, tus músculos deben actuar con rapidez y potencia, normalmente más en periodos breves que en esfuerzos sostenidos. Esta secuencia de fuerza y saltos te ayuda a trabajar la movilidad que necesitas para destacar en estos deportes y reducir el riesgo de lesiones por el camino.



1 Inclinación dinámica de cabeza

[Página 47](#)



2 Rotación lateral dinámica de cabeza

[Página 48](#)



3 8 dinámico

[Página 147](#)



4 Péndulo dinámico con la pierna extendida

[Página 136](#)



5 Toque y deslizamiento de dedo dinámico

[Página 137](#)



6 Silla

[Página 120](#)



7 Triángulo

[Página 119](#)



8 Extensión dinámica de rodilla contra pelota

[Página 100](#)



9 Cambio dinámico de cadera flexionada hacia delante



10 Flexión de cadera en pelota

Página 101



11 Cobra dinámica con pelota

Página 75



12 Flexión de rodilla tumbado lateral

Página 92



13 Cruce tumbado

Página 82



14 Extensión de pierna tumbado dinámica

[Página 98](#)



15 4 estirado y dinámico en círculo

[Página 81](#)



16 Extensión de pierna tumbado

[Página 96](#)



17 Camello

[Página 124](#)



18 Pensador sentado

[Página 107](#)



19 Extensión de pierna con talón en el suelo

[Página 105](#)



20 Patada frontal

[Página 138](#)



21 Zancada dinámica y vuelta

[Página 141](#)



22 Hiperextensión lateral

[Página 67](#)



23 Piernas separadas

[Página 122](#)



24 Rotación de tronco

[Página 69](#)

Rutinas de estiramiento especial

En este capítulo cada rutina tiene un objetivo concreto. Una está diseñada para ayudar con los problemas de la zona lumbar, y otra para relajar los hombros tensos y los músculos del cuello. Hay una rutina para la zona superior del cuerpo, otra para la zona inferior y otra para ayudarte con actividades del día a día que impliquen encorvarte, alcanzar objetos o jugar. Una rutina ha sido creada para realizarse en el trabajo y otra para mejorar la postura. Me encantan estas rutinas porque encajan perfectamente en la vida diaria. Valen la pena y es fácil sacar diez minutos de tiempo para estirar de forma adecuada. Y las ventajas son inmediatas. Estas rutinas te aportan energía, te relajan y te preparan para el día que tienes por delante. Son mis preferidas y apuesto que también lo van a ser para ti.

10
MINUTOS

RUTINA PARA UNA ESPALDA SANA

Esta rutina fortalece y estira los músculos más importantes del tronco y de la parte central del cuerpo. Tendrás una espalda más sana y mejorarás tu postura. Si tienes dolor de espalda crónico, consúltalo con tu médico antes de intentar esta rutina, porque algunos estiramientos pueden ser muy exigentes. Empezarás de pie, después harás algunos estiramientos en una silla y acabarás sentado en el suelo. Se trata de una buena secuencia para hacer en cualquier momento del día o en combinación con otras rutinas.



1 Hiperextensión dinámica lateral

[Página 68](#)



2 Rotación de tronco

[Página 69](#)



3 Encaje y vuelta dinámico

[Página 65](#)



4 Aberturas de pecho

[Página 63](#)



5 Tracción dinámica de cadera

[Página 82](#)



6 Flexión de cadera con dos piernas

[Página 97](#)



7 Extensión y flexión de rodilla sentado

[Página 99](#)



8 4 sentado en silla

[Página 79](#)



9 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



10 Cobra

[Página 72](#)



11 Gato dinámico

[Página 67](#)



12 Rotación de tronco sentado

[Página 69](#)

5
MINUTOS

RUTINA ANTIESTRÉS PARA CUELLO Y HOMBROS

Esta rutina es ideal si tienes el cuello tenso o cargas el estrés en los hombros. Es una rutina sencilla que solo precisa 5 minutos y que puedes hacer en la oficina durante el día. Cuando la hagas, notarás que los hombros y cuello estarán más relajados, lo que te ayudará a concentrarte. Haz esta rutina cuando necesites un respiro o estés algo encorvado en la oficina.



1 Rotación lateral dinámica de cabeza

[Página 48](#)



2 Anteversión y retroversión dinámica de hombros

[Página 54](#)



3 Flexión lateral dinámica de cabeza

[Página 47](#)



4 Rotación de antebrazos

[Página 53](#)



5 Flexión lateral de cabeza

[Página 46](#)



6 Flexión lateral en diagonal de cabeza

[Página 46](#)



7 Flexión del brazo hacia el pecho

[Página 53](#)



8 Extensión de brazo

[Página 62](#)



9 Flexión posterior de cabeza

[Página 49](#)



10 Abertura frontal de hombros dinámica

[Página 51](#)

10
MINUTOS

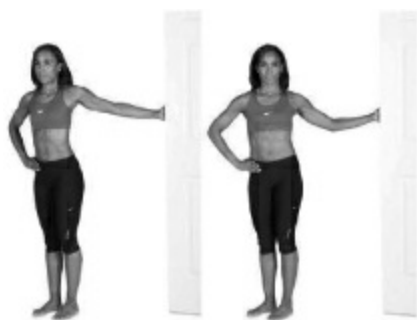
RUTINA DE ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Esta rutina se centra en los músculos situados por encima de la cintura y de las caderas. Pruébala si sueles usar estos músculos a lo largo del día o si has hecho alguna actividad centrada en ellos, como palear nieve, pintar o lavar el coche.



1 Rotación de tronco dinámica

[Página 69](#)



2 Extensión de brazo dinámica y giro

[Página 64](#)



3 Alcance de pared

[Página 68](#)



4 Extensión de brazo completa con rotación de tronco

[Página 55](#)



5 Flexión de brazo por detrás de la cabeza con asistencia

[Página 56](#)



6 Flexión y extensión de muñecas

[Página 57](#)



7 Rotación lateral dinámica en diagonal

[Página 48](#)



8 Flexión y extensión de brazo dinámica

[Página 54](#)



9 Empuje dinámico de hombros arrodillado

[Página 52](#)



10 Cucharón

[Página 65](#)



11 Inclinación de cabeza sentado

[Página 49](#)



12 Pez con brazos estirados

[Página 73](#)

10
MINUTOS

RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Esta rutina está dirigida a los músculos que hay por debajo de las caderas y la cintura. Pruébala si utilizas la parte inferior del cuerpo durante el día o si has realizado alguna actividad centrada en esta zona, como subir escaleras, perseguir o hacer senderismo.



1 Flexión dinámica de rodilla

[Página 94](#)



2 Patada dinámica con flexión de rodilla

[Página 98](#)



3 Extensión de pierna hacia atrás

[Página 85](#)



4 Flexión y extensión dinámica de talón

[Página 107](#)



5 Flexión plantar del pie

[Página 110](#)



6 Sentadilla de sumo

[Página 87](#)



7 Zancada

[Página 83](#)



8 Flexión de rodilla sentado dinámica

[Página 95](#)



9 4 sentado

[Página 78](#)



10 Extensión de pierna tumbado

[Página 96](#)



11 Cruce dinámico tumbado

[Página 82](#)



12 Flexión y extensión dinámica sentado con la rodilla flexionada

[Página 109](#)

8
MINUTOS

RUTINA PARA DOBLAR, ALCANZAR Y JUGAR

Esta rutina te facilita encorvarte, alcanzar objetos y jugar. Si quieres mejorar tu capacidad motriz, jugar con niños o, simplemente, hacer tareas cotidianas como jardinería o el lavado del coche, esta es una buena rutina. Puedes hacer la secuencia una sola vez o repetirla de tres a cinco veces seguidas, lo que te llevará más tiempo pero verás que vale la pena. Te sorprenderás de cómo puede hacerte sentir de bien una rutina.



1 Camello de pie

[Página 74](#)



2 Cigüeña

[Página 122](#)



3 Zancada del corredor arrodillado

[Página 84](#)



4 Perro cara abajo

[Página 120](#)



5 Perro cara arriba

[Página 121](#)



6 Camello

[Página 124](#)



7 Triángulo

[Página 119](#)



8 Piernas separadas

[Página 122](#)



9 Guerrero dinámico II

[Página 125](#)



10 Árbol

[Página 129](#)

5
MINUTOS

RUTINA EN LA OFICINA

Puedes realizar esta rutina en la oficina fácilmente y en muy poco tiempo. Todos los estiramientos pueden hacerse de pie o sentado. Aunque es una rutina breve ayuda a reducir el dolor de espalda y a fortalecer la columna.



1 Rotación lateral de cabeza

[Página 47](#)



2 Inclínación de cabeza

[Página 46](#)



3 Encaje y vuelta dinámico

[Página 65](#)



4 Aberturas de pecho dinámicas

[Página 63](#)



5 Patada dinámica con flexión de rodilla

[Página 98](#)



6 Extensión y flexión de rodilla sentado

[Página 99](#)



7 4 sentado en silla o 4 de pie 7

[Página 80](#)



8 Rotación de tronco

[Página 69](#)



9 Rotación de tronco dinámica

[Página 69](#)



10 Camello de pie

[Página 74](#)

10
MINUTOS

RUTINA PARA MEJORAR LA POSTURA

El dolor en la zona lumbar es uno de los más habituales y puede empeorar con una mala postura, a la que contribuyen actividades como conducir o estar sentado en la oficina. Los estiramientos de esta rutina mejorarán tu postura y fortalecerán tu espalda.



1 Abertura frontal de hombros

[Página 50](#)



2 Aberturas de pecho dinámicas

[Página 63](#)



3 Aberturas de pecho

[Página 63](#)



4 Hiperextensión dinámica lateral

[Página 68](#)



5 Rotación de tronco dinámica

[Página 69](#)



6 Zancada del corredor arrodillado

Página 84



7 Cobra dinámica

Página 73



8 Gato dinámico

Página 67



9 Saltamontes dinámico

Página 127



10 Patada dinámica tumbado con flexión de rodilla

Página 99



11 Extensión de pierna tumbado

[Página 96](#)



12 Rotación de cadera estirado

[Página 118](#)

OTROS TÍTULOS DE INTERÉS



Paleo dieta para deportistas

Marc Vergés

ISBN: 9788497358323

Págs: 168

Cada vez más deportistas deciden seguir una alimentación más acorde con la teoría evolutiva y con nuestra genética. Esta se basa en el consumo de alimentos que han acompañado al ser humano desde el origen de los tiempos, como carne, pescado, verduras o frutos secos, y alejada de todo producto procesado. Se pretende volver a los orígenes, a la dieta rica en fibra para la que fuimos creados y, así, dejar atrás enfermedades propias de la vida moderna, como hipertensión, diabetes, obesidad o las afecciones cardiovasculares.



El gran libro del maratón y el medio maratón

Runner's World

ISBN: 9788497357371

Págs: 304

La guía más completa y extensa jamás publicada sobre entrenamiento para maratón y medio maratón. Lo verdaderamente complicado de cualquier maratón y medio maratón radica en la preparación de la carrera. Este libro presenta todo lo que se necesita para empezar el entrenamiento con buen pie y llegar bien preparado hasta la línea de salida.



Consejos diarios para correr mejor

Carlos Jiménez

ISBN: 9788497357531

Págs: 392

Contiene consejos técnicos y recomendaciones prácticas aprendidas en más de veinte años de participación en maratones y carreras de calle por parte del autor. Estas píldoras diarias de conocimiento no solamente aportan información útil para correr mejor, sino que proveen la motivación necesaria para que los corredores se mantengan activos.

www.amateditorial.com



Índice

Título	4
Créditos	5
Referencias	6
Índice	9
Agradecimientos	10
Prefacio	11
Guía de estiramientos	13
1. Primera parte: Sistema de estiramiento completo	22
Bases del estiramiento	24
Sistema de estiramiento en tres pasos	31
2. Segunda parte: Zonas de flexibilidad	38
Cuello, hombros, brazos y manos	40
Pecho, espalda y abdominales	69
Glúteos, caderas e interior de los muslos	92
Cuádriceps e isquiotibiales	114
Pantorrillas, espinillas y pies	132
Estiramientos multizona	152
Estiramientos de movilidad deportiva	180
3. Tercera parte: Fitness y rutinas deportivas	201
Rutinas de estiramiento general	203
Rutinas de estiramiento deportivo	256
Rutinas de estiramiento especial	296