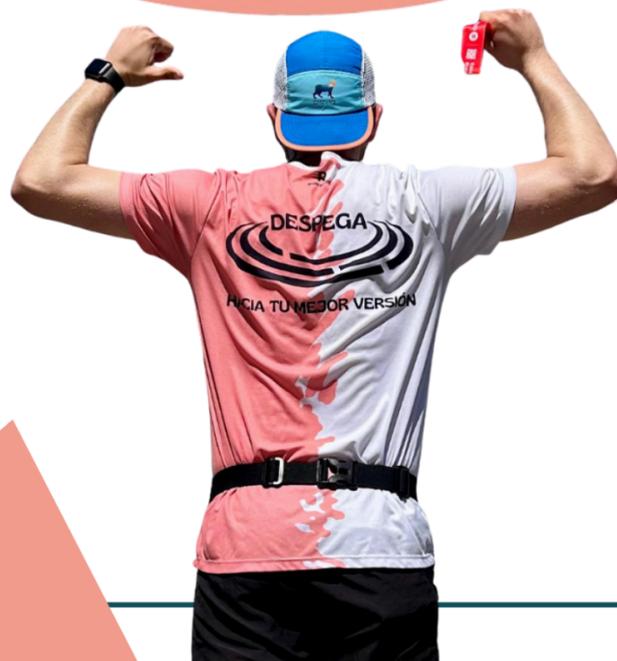
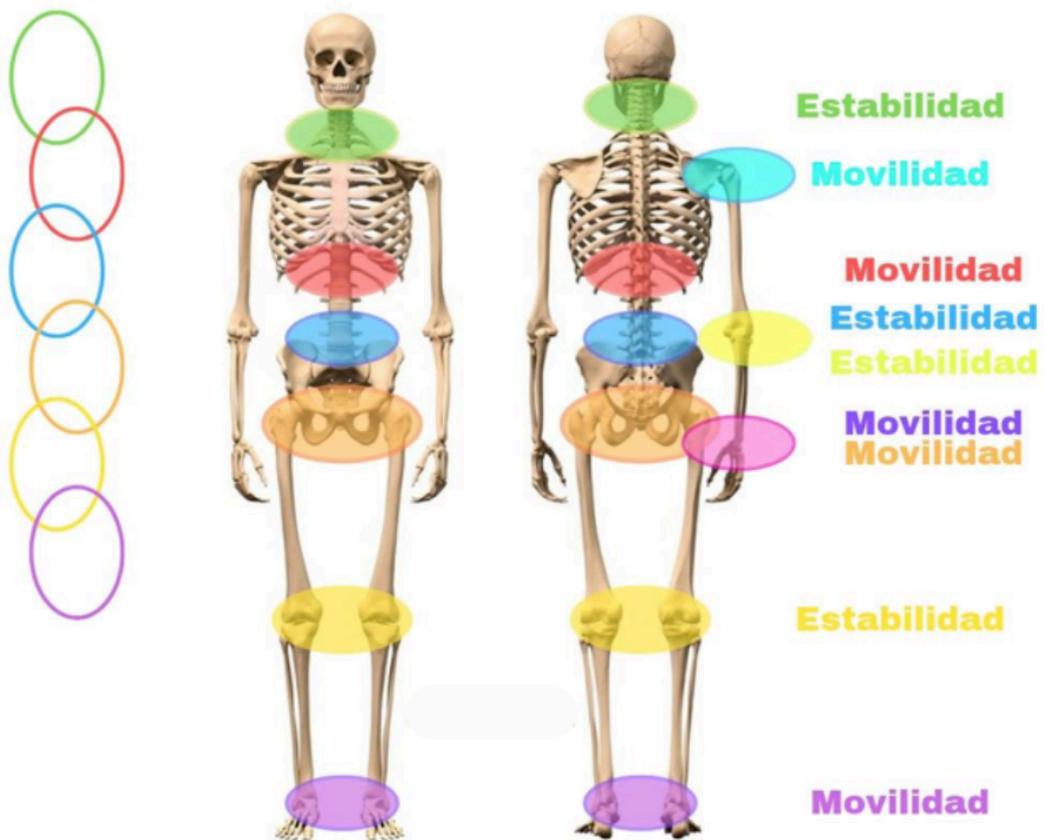


MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS



ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD

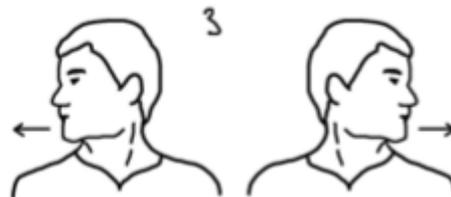


Mirar a derecha e izquierda.

Músculos: Esternocleidomastoideo

Para realizar el estiramiento de mirar a la izquierda y luego a la derecha, simplemente gira lentamente la cabeza hacia la izquierda mediante contracción muscular submáxima, mantén la posición durante unos segundos y luego gira hacia la derecha, sintiendo el estiramiento en los músculos del cuello y los hombros.

Consejo: No girar el torso a medida que gira la cabeza



Flexión y extensión de cuello.

Músculos: Esternocleidomastoideo, suboccipitales y erector de la columna.

Para realizar el estiramiento de flexión y extensión de cuello, inclina lentamente la cabeza hacia adelante, sintiendo el estiramiento en la parte posterior del cuello, luego inclina la cabeza hacia atrás, manteniendo los hombros relajados, para sentir el estiramiento en la parte frontal del cuello.

Consejo: El movimiento debe ser lento, continuo y firme



Manos detrás de la espalda y estiradas.

Músculos: Deltoides anterior, y pectoral mayor

De pie y erguido, juntar las manos y extender los codos por completo. Elevar los brazos lo máximo posible.

Consejo: no flexionar los brazos.



Estiramiento por tríceps detrás del cuello

Tríceps braquial y dorsal ancho.

1. Levanta un brazo por encima de la cabeza y dobla el codo para que la mano toque la parte superior de la espalda.
2. Usa la otra mano para sujetar el codo y empujarlo suavemente hacia la cabeza.

Consejos: Mantén la espalda recta y los hombros relajados. No te excedas con el estiramiento. Si sientes dolor, detente inmediatamente.



Estiramiento de glúteo. (Pretzel).

Músculos: Oblicuo interno, oblicuo externo, piriforme y erector de la columna

Para realizar el estiramiento de glúteos tipo "pretzel", siéntate en el suelo con una pierna estirada y la otra cruzada sobre la rodilla doblada, luego inclínate hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta, para sentir el estiramiento en el glúteo de la pierna cruzada.

Consejo: No permitir que el glúteo se eleve del suelo.



Estiramiento en forma de cuatro acostados.

Músculos del glúteo y piriformes

1. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas, luego cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
2. Entrelaza tus dedos detrás de la parte contraria a la rodilla y después tira suavemente de la pierna izquierda hacia ti para activar el estiramiento en el lado derecho.
3. Mantén la parte superior del cuerpo plana contra el suelo y luego cambia de lado.



Estiramiento del Piramidal

- Acostado boca arriba, cruza el tobillo sobre la rodilla contraria y lleva la pierna hacia el pecho.



Estiramiento posición de paloma.

Músculos de cadera y glúteo.

1. Comienza en una posición de estocada baja con la rodilla trasera y ambas manos en el suelo.
2. Lleva el pie delantero hacia la mano opuesta y deja caer la pierna sobre el suelo de modo que la espinilla quede paralela a la parte superior de la colchoneta.
3. Baja el pecho hacia el suelo, sobre la pierna delantera, para extender el estiramiento.



Estiramiento en Posición Pase de Valla

- **Siéntate en el suelo** con el tronco erguido.
- Coloca una pierna adelante, con:
 - La **rodilla flexionada a 90°**
 - El **muslo apuntando al frente** y el **pie al costado**.
- Coloca la **otra pierna hacia atrás**, con la **rodilla también flexionada a 90°**. El **muslo apuntando hacia un lado** y el **pie detrás de ti**.
- Asegúrate de que ambas rodillas estén apoyadas en el suelo y las **caderas estén cuadradas** (alineadas hacia el frente).
- Manteniendo la espalda recta, **inclina lentamente el tronco hacia adelante** sobre la pierna delantera.
- Apoya las manos delante de ti o sobre la pierna delantera para mayor soporte.
- A medida que te inclinas, **mantén la pelvis neutra** (no rotates ni levantes la cadera).
- Deberías sentir un **estiramiento profundo en el glúteo y rotadores externos** de la pierna delantera, y posible tensión en la **cadera de la pierna trasera**.



Estiramiento 90/90 con Inclinación hacia Adelante

- Siéntate en el suelo con ambas piernas dobladas a 90°.
- Mantén la espalda recta e inclina el tronco hacia adelante sobre la pierna delantera
- Trata de bajar el pecho sin encorvar la espalda..

Objetivo:

- Estiramiento profundo del glúteo y rotadores externos de la cadera delantera.



Elevación de Tobillo Trasero en 90/90

- Igual que en el estiramiento anterior (posición 90/90).
- Sin mover la cadera ni la pierna, trata de levantar solo el tobillo de la pierna trasera del suelo.
- La rodilla debe mantenerse en contacto con el suelo.
- Mantén por 2–3 segundos arriba y baja controladamente. Haz de 8 a 12 repeticiones.

Objetivo:

- Activa los rotadores internos de la cadera trasera. Mejora el control y la movilidad interna de cadera.



Elevación de Rodilla Trasera en 90/90

- Misma posición 90/90.
- Esta vez, mantén el tobillo trasero en contacto con el suelo e intenta levantar solo la rodilla trasera.
- Asegúrate de no inclinar el tronco ni despegar la pelvis del suelo.
- Mantén arriba unos segundos y baja lento. Repite de 8 a 12 veces.
- Trabaja los rotadores externos de la cadera trasera. Mejora control y fuerza en rango reducido.



Rodillas al pecho tumbado.

Músculos: Glúteo mayor, isquiotibiales y erector de la columna

1. Tumbarse en decúbito supino con las piernas juntas y extendidas hacia delante.
2. Flexionar la rodilla y la cadera derechas para elevar el muslo derecho hacia el pecho.
3. Agarrarse la parte posterior del muslo derecho (por debajo de la rodilla). Mantener la pierna izquierda en la postura inicial.
4. Con los brazos, tirar del muslo derecho hacia el pecho hasta percibir el estiramiento.
5. Repetir el estiramiento tirando de la pierna izquierda hacia el pecho y dejando la pierna derecha extendida.



Tijeras hacia delante.

Músculos: Psoas Ilíaco, recto femoral, glúteo mayor e isquiotibiales

1. De pie: Parado, erguido.
2. Dar un paso adelante exagerado con la pierna derecha: Avanzar con la pierna derecha extendida.
3. Flexionar la rodilla derecha hasta que quede en línea con el pie derecho: Doblar la rodilla derecha hasta que esté alineada con el pie derecho.
4. Mantener el pie derecho en el suelo: Conservar el pie derecho apoyado en el suelo.
5. Mantener la pierna izquierda extendida casi por completo: Mantener la pierna izquierda casi completamente estirada.
6. Colocar las manos encima del muslo derecho o en las caderas y mirar hacia delante: Posicionar las manos sobre el muslo derecho o en las caderas y dirigir la mirada hacia adelante.
7. Con el torso totalmente erguido, mover las caderas hacia delante y ligeramente hacia abajo hasta que se perciba el estiramiento: Con la espalda recta, desplazar las caderas hacia adelante y hacia abajo hasta sentir la elongación.



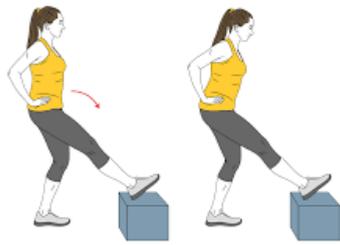
Movilización de Cadera

En posición de zancada, apoya las manos en el suelo y lleva la rodilla delantera hacia el codo del mismo lado, abriendo la cadera.



Estiramiento de Isquiotibiales y Poplíteo

Desde la posición de pie o de rodillas, apoya el talón en un banco o escalón y flexiona ligeramente la cadera hacia adelante.



Postura del Niño (Yoga):

Siéntate sobre los talones, lleva el torso hacia adelante y estira los brazos al frente. Mantén la posición para relajar la zona lumbar y el piramidal.



Cobra (extensión lumbar suave)

Descomprime los **discos lumbares**, ideal para aliviar molestias asociadas a **postura sentada prolongada** o hernias.



- Acuéstate boca abajo, manos a los lados del pecho.
- Empuja suavemente con los brazos para elevar el torso, manteniendo la pelvis en el suelo.
- Mantén unos segundos y baja controlado.

Cat-Cow (Gato–Vaca)

Mejora la **movilidad de la columna**, reduce rigidez lumbar y relaja los músculos paravertebrales.

- Ponte en **cuatro apoyos** (manos debajo de hombros, rodillas debajo de caderas).
- **Inhala** mientras arqueas suavemente la espalda hacia abajo, levantas el pecho y miras al frente (**posición vaca**).
- **Exhala** mientras redondeas la espalda hacia arriba, metes el abdomen y llevas la cabeza hacia el pecho (**posición gato**).
- Repite lentamente, fluyendo con la respiración.
-



Activación core anterior con musculatura respiratoria

- Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos extendidos verticalmente.
- Mantén la zona lumbar en contacto con el suelo. Inhala y exhala profundamente mientras te concentras en contraer el abdomen, especialmente durante la exhalación.



Abducción y aducción de caderas

- De pie con las rodillas flexionadas a 90 grados.
- Abre una pierna hacia un lado mientras la elevas.
- Trata de hacer un semicírculo con la rodilla.



Abducción de hombros horizontalmente

- De pie, con los brazos extendidos.
- Levanta los brazos hacia el frente hasta la altura del pecho. Esa es la posición inicial.
- Abre los brazos desde tener las palmas juntas hasta tener los brazos extendidos a los lados del cuerpo. Realiza un movimiento de aproximadamente 90 grados.



Variante: Hacer en cuadrupedia con un solo brazo y controlar movimiento de otras partes del cuerpo.



Abducción de hombros



Variante: Hacer en cuadrupedia con un solo brazo y controlar movimiento de otras partes del cuerpo.

