

# Taller Pràctic d'Estiraments

**Albert Guerrero Palmero**  
**Lorena Villa García**

CAP Terrassa Nord  
Consorci Sanitari de Terrassa



**Movilidad Articular**



**Equilibrio**



**Estiramientos**



**Movilidad Articular**



**Equilibrio**



**Estiramientos**

# Movilidad articular

- ▶ Podemos **seguir un orden** comenzando por el **cuello** y terminando por **los tobillos** con el fin de **recordarlos** con más facilidad
- ▶ Realizar los **movimientos varias veces** a cada lado

# Movilidad articular



- ▶ Inspirar en posición frontal y espirar durante la flexión hacia cada lado

# Movilidad articular



- ▶ Inspirar en posición frontal y espirar durante la rotación hacia cada lado

# Movilidad articular



- ▶ Realizar un movimiento circular con los codos. Repetir en sentido contrario. Inspirar al subir los codos y espirar al bajarlos

# Movilidad articular



- ▶ Inspirar al elevar los hombros y espirar al bajarlos



# Movilidad articular



- ▶ Entrelazar los dedos y describir un movimiento circular desde la muñeca, hacia arriba y hacia fuera

# Movilidad articular



- ▶ Rotar sobre el eje vertical con los hombros y brazos relajados. **Las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta.** Ritmo lento. Repetir en sentido contrario.

# Movilidad articular



- ▶ Realizar el movimiento lateral de forma suave y relajada colocando la mano en la cadera a fin de no forzar el movimiento

# Movilidad articular



- ▶ Describir movimientos circulares con las caderas (circunducción) **a ritmo lento y relajado**. Repetir en sentido contrario.

# Movilidad articular



- ▶ Flexionar y extender las rodillas

# Movilidad articular



- ▶ Con la punta del pie apoyada en el suelo describir movimientos circulares con el tobillo. Repetir en sentido contrario



**Movilidad Articular**

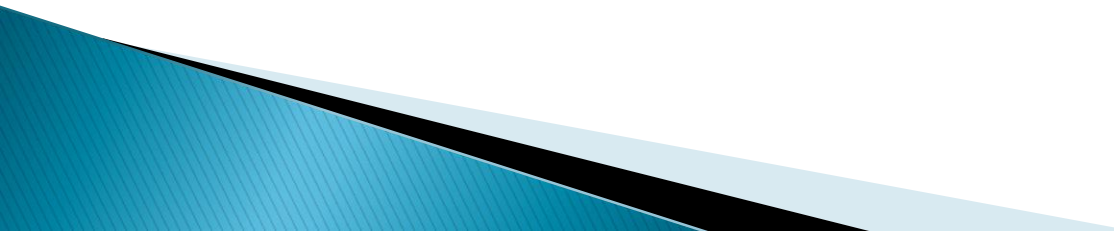


**Equilibrio**



**Estiramientos**

# Ejercicios de equilibrio

- ▶ En estos **ejercicios se trata de mantener la posición** descrita durante **unos segundos**
  - ▶ Podemos **incrementar la dificultad** cerrando los ojos
  - ▶ Al realizarlos **generalmente se fortalece también la musculatura de la pierna de apoyo**
- 



# Ejercicios de equilibrio



# Ejercicios de equilibrio





**Movilidad Articular**

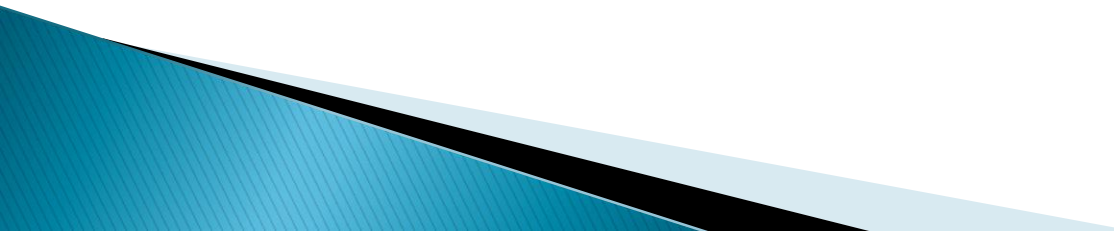


**Equilibrio**



**Estiramientos**

# Estiramientos

- ▶ **¡Recuerda, tienes que sentir tensión pero nunca dolor!**
  - ▶ Siempre que estés de pie flexiona levemente las rodillas
  - ▶ Respira de forma natural
  - ▶ Repite 2–3 veces cada estiramiento
- 



**Cuello**



**Hombros**



**Pecho**



**Espalda**



**Cadera**



**Piernas**



**Para hacerlo en la cama**



Cuello



Hombros



Pecho



Espalda



Cadera



Piernas



Para hacerlo en la cama

- ▶ De pie o sentado, inclinar la cabeza hacia el lado derecho y presionar suavemente con la mano derecha
- ▶ Mantener la posición 5–10 segundos y cambiar de lado





- ▶ Estiramos la musculatura lateral del cuello





Cuello



Hombros



Pecho



Espalda



Cadera



Piernas



Para hacerlo en la cama

- ▶ De pie o sentado presionar con la mano derecha el codo izquierdo, cruzando por delante del pecho, hacia el hombro derecho
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar de brazo.





- ▶ Estiramos deltoides y trapecio

- ▶ De pie o sentado presionar con la mano derecha el codo izquierdo llevándolo por detrás de la cabeza
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos
- ▶ Cambiar de brazo





- ▶ Estiramos tríceps y deltoides



Cuello



Hombros



Pecho



Espalda



Cadera



Piernas



Para hacerlo en la cama

- ▶ De pie o sentado con los dedos entrelazados por detrás del cuerpo elevar los hombros
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos





- ▶ Estiramos pectorales





Cuello



Hombros



Pecho



Espalda



Cadera



Piernas



Para hacerlo en la cama

- ▶ Con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba extender los codos
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos





- ▶ Estiramos la musculatura de la parte superior de la espalda.

- ▶ Con una mano en la cadera derecha inclinar el tronco hacia ese mismo lado
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar





- ▶ Estiramos la musculatura lateral de la espalda

- ▶ De pie o sentado, con las manos sobre la nuca, girar lentamente y mantener la posición
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar





- ▶ Estiramos entre otras, la musculatura dorsal

- ▶ Con la espalda paralela al suelo y la cabeza alineada, flexionar la columna desde el coxis hacia la cabeza
- ▶ Mantener 5–10 segundos y volver a la posición inicial







- ▶ Estiramos la musculatura extensora de la columna sobre todo a nivel lumbar



Cuello



Hombros



Pecho



Espalda



Cadera



Piernas



Para hacerlo en la cama

- ▶ Con los pies señalando hacia delante, llevar el peso del cuerpo de forma lateral hacia la rodilla derecha
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar





- ▶ Estiramos los músculos aductores

- ▶ Con las plantas de los pies juntas, aproximar simultáneamente las rodillas al suelo. Con la espalda recta
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos. No hacer rebotes





- ▶ Estiramos los músculos aductores

- ▶ Flexionar la pierna izquierda y extender la pierna derecha apoyando la rodilla en el suelo
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar





- ▶ Estiramos fundamentalmente la parte frontal de la cadera (psoas ilíaco) de la pierna atrasada



- ▶ Cruzar la pierna derecha flexionada por encima de la izquierda y apoyar la planta en el suelo. Con el codo izquierdo presionamos la rodilla mientras giramos el cuello hacia la derecha
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar de lado





- ▶ Se estiran entre otros la musculatura lateral del cuello, y la abductora de la cadera (tensor de la fascia lata y glúteo)

- ▶ Con las piernas flexionadas cruzar la pierna derecha por encima de la izquierda y apoyar la planta en el suelo. Con las manos llevar ligeramente la rodilla hacia el pecho
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar





- ▶ Estiramos la musculatura abductora de la cadera (tensor de la fascia lata y glúteo)



Cuello



Hombros



Pecho



Espalda



Cadera



Piernas



Para hacerlo en la cama

- ▶ Con la pierna derecha flexionada, inclinar el tronco sobre la pierna izquierda extendida y apoyada en el talón. Las manos se colocan por encima de la rodilla, procurando que la columna se mantenga recta
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar





- ▶ Se estiran los isquiotibiales

- ▶ Flexionar la pierna derecha llevando el empeine hacia la nalga
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar







- ▶ Se estiran los cuadriceps

- ▶ Atrasar la pierna izquierda hasta sentir la tensión en los gemelos. Es fundamental que el talón de la pierna atrasada se mantenga firmemente sobre el suelo
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar





- ▶ Se estiran los gemelos



Cuello



Hombros



Pecho



Espalda



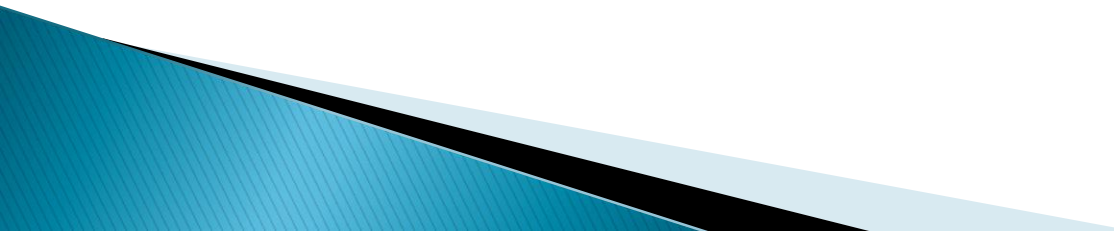
Cadera



Piernas

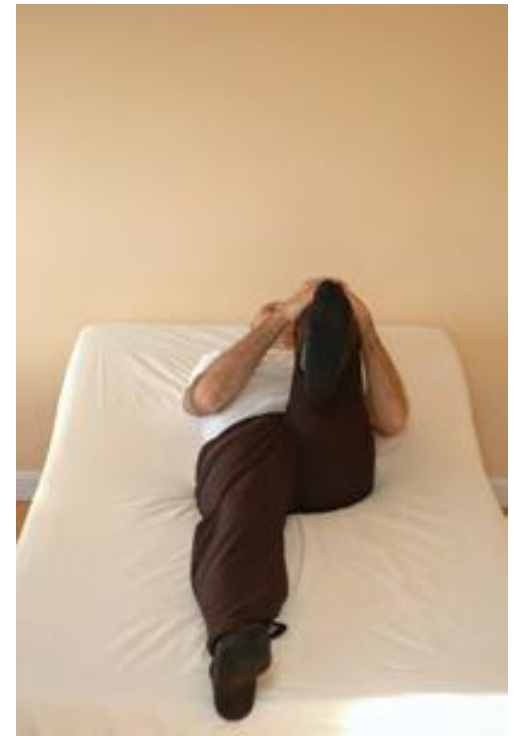


Para hacerlo en la cama

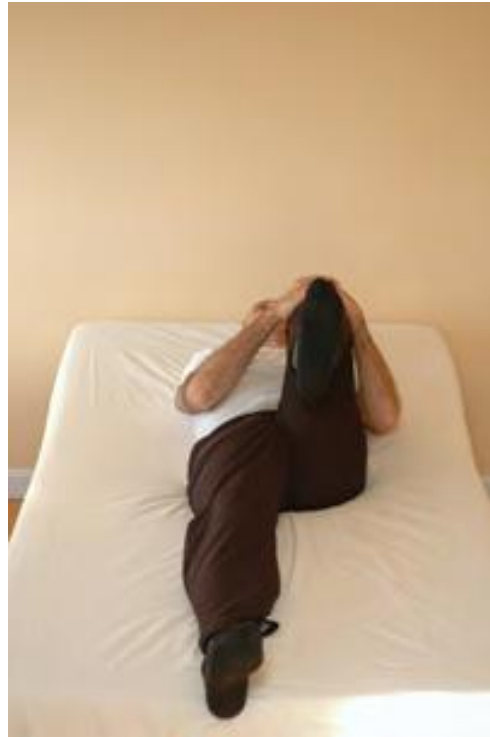
- ▶ **Ideales para hacer al despertar**, antes de dormir y por supuesto en cualquier momento del día
  - ▶ Se pueden realizar **sobre cualquier superficie** siempre que estemos **cómodos**
- 

# Músculos de la espalda y otros

- ▶ **Flexionar** una pierna y llevarla hacia el pecho
- ▶ **Mantener la posición 20–30 seg.**



# Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura **lumbar, isquiotibial y glúteos**

# Músculos de la espalda y otros

- ▶ **Presionar** con ambos brazos hacia el pecho
- ▶ Mantener la **posición 20–30 seg**





# Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura **lumbar, isquiotibial y glúteos**

# Músculos de la espalda y otros

- ▶ Llevar ambas **rodillas flexionadas** hacia el lado derecho manteniendo **el hombro izquierdo** en contacto con la cama y el cuello girado hacia la izquierda
- ▶ Mantener la **posición 20–30 seg.** y cambiar.

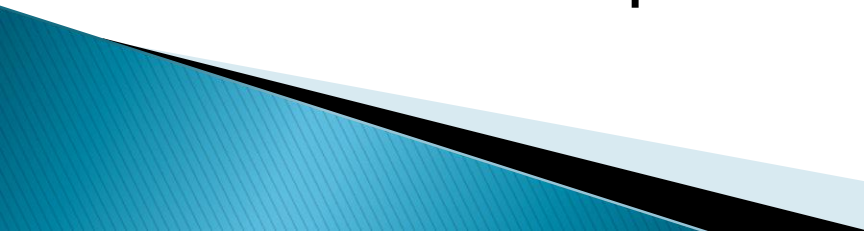


# Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura lumbar, glúteos y musculatura lateral del cuello

# Músculos de la espalda y otros

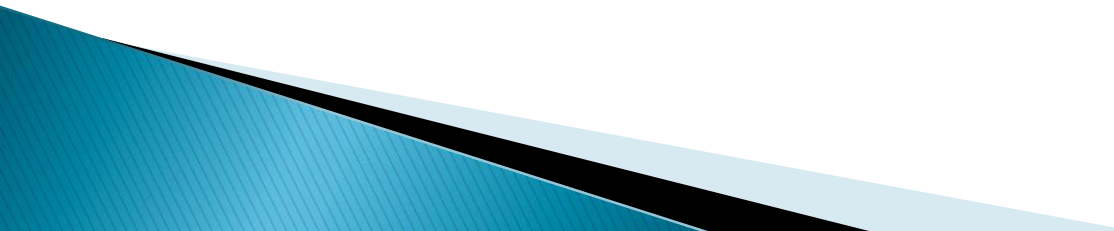
- ▶ Tendido con las piernas extendidas cruzar la pierna izquierda, con la rodilla flexionada, apoyando el pie en la cama. Con la mano derecha vamos acercando la rodilla hacia la cama
  - ▶ Mantener los hombros en contacto y el cuello girado hacia la izquierda
  - ▶ Mantener la posición 20–30 seg. y cambiar.
- 

# Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura lumbar, glúteos y musculatura lateral del cuello

# Músculos de la espalda y otros

- ▶ Con las piernas extendidas cruzar la pierna izquierda con la rodilla flexionada
  - ▶ La mano derecha presiona en diagonal mientras la pierna derecha permanece extendida sin girar el pie
  - ▶ Mantener la posición 20 – 30 seg. y cambiar.
- 

# Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura de los glúteos

# Músculos de la espalda y otros

- ▶ Con las plantas de los pies juntas bajar las rodillas hacia el exterior de ambos costados





# Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estiran aductores

# Ejercicios contraindicados

# Ejercicios contraindicados

- ▶ Reciben esta **denominación aquellos ejercicios que si se repiten sistemáticamente pueden originar lesiones importantes en las articulaciones afectadas**
- ▶ Como **regla general** debemos evitar los **ejercicios forzados de cualquier estructura articular**, especialmente los **movimientos de hiperflexión e hiperextensión**

# Ejercicios contraindicados

- ▶ Las **articulaciones más sensibles** de sufrir estos movimientos son, **la columna vertebral y la rodilla**
- ▶ Entre otros ejercicios, por ser realizados con cierta frecuencia, destacamos los siguientes:

# Ejercicios contraindicados

## ¡Peligro para la Columna!

- ▶ Los siguientes ejercicios pueden producir daños estructurales, degeneración de los discos intervertebrales e incluso protusiones y hernias discales

# Ejercicios contraindicados

## Cervical



# Ejercicios contraindicados

## Lumbar



# Ejercicios contraindicados

## ¡Peligro para las rodillas!

- ▶ En este popular ejercicio denominado “paso de valla” el ligamento lateral interno de la rodilla de la pierna atrasada se ve afectado





# Ejercicios contraindicados

- ▶ Lo mismo sucede con los meniscos al realizar estas hiperflexiones

