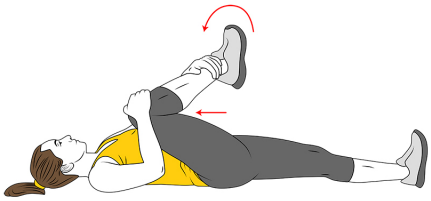
Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

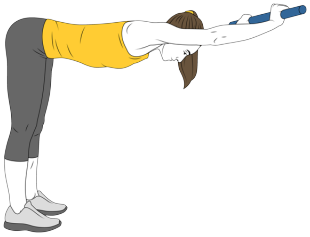
Estiraments EEII

Sexe: both | Nivell: mitjà | Duración: 20 min

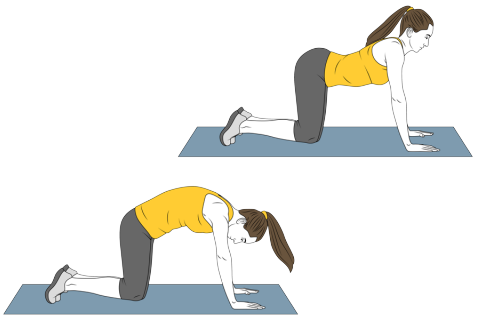
Linktree



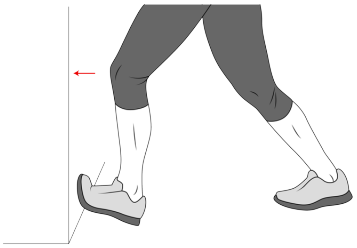
Estiramiento piramidal con ayuda



Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



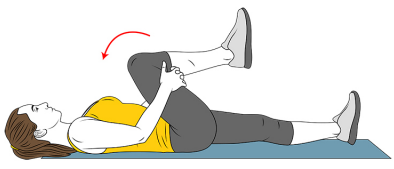
Estiramiento del gato



Estiramiento de la fascia plantar

Estiramiento de isquiosural a una pierna estirada la otra flexionada

Estiramiento de la banda iliotibial de pie



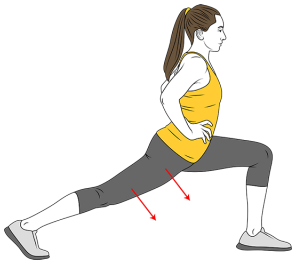
Estiramiento de gluteo e isqui-otibial

Estiramiento de gluteo

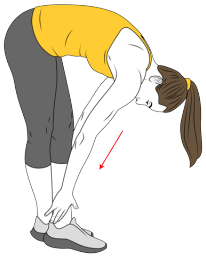
Estiramiento de gemelo de pie

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Estiraments EEII



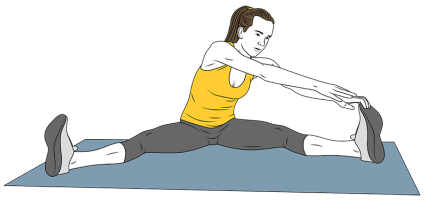
Estiramiento de flexores de cadera



Estiramiento de extensores de cadera de pie

Estiramiento de cuádriceps de pie

Estiramiento de cuadriceps con una rodilla en el suelo



Estiramiento de aductores piernas abiertas

Estiramiento de abductores y rotadores sentado

Estiramiento aductores sentado e inclinado adelante

Descripcions i vídeos dels exercicis

Estiramiento piramidal con ayuda

POSICIÓ INICIAL:
Estiri's boca per amunt sobre una esterilla. Agafi el seu genoll dret amb la seva mà dreta i el peu dret amb la seva mà esquerra.
MOVIMENT:
Estiri lentament del genoll i peu drets cap al pit fins que senti l'estirament al seu gluti dret. Asseguri's de no moure el seu tronc mentre realitza l'exercici. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després torni a la posició inicial. A continuació, canviï la cama.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/voZJxu8ZiN0

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado

POSICIÓ INICIAL:
Col·loqui's dempeus enfront d'una barra a l'altura del seu ventre amb els peus separats a l'amplada de les espatlles. Col·loqui les mans sobre la barra i doblegui lleugerament els genolls.
MOVIMENT:
Doblegant la cintura, mogui el pit cap al terra sense doblegar els colzes. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després torni a la posició inicial mentre inhala.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

Estiramiento del gato

POSICIÓ INICIAL:
Col·loqui's en quadrupèdia sobre un matalàs. Els genolls han d'estar sota els malucs i les mans sota les espatlles. El cap ha de mirar cap a terra.
MOVIMENT:
Estiri dels seus abdominals, flexioni la columna vertebral i deixi que el cap baixi mentre inhala. Relaxi els abdominals, estengui tota l'esquena i miri cap endavant mentre exhala.
CONSELLS: Centri's en un moviment lent i controlat.

https://www.youtube.com/embed/XMwfguNY5bw

Estiramiento de la fascia plantar

POSICIÓ INICIAL:
Col·loqui's dempeus enfront d'una paret i col·loqui-hi la punta del peu dret a sobre. Asseguri's que el seu taló dret estigui al terra.
MOVIMENT:
Mogui lentament el genoll cap endavant fins que senti l'estirament a la fàscia plantar. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després faci'l amb l'altre peu.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/BiSHoVWpOfY

Estiramiento de isquiosural a una pierna estirada la otra flexionada

POSICIÓ INICIAL:
Assegui's en un matalàs, estengui el genoll dret i col·loqui la planta del peu esquerre al costat del genoll dret. Col·loqui les mans sobre la barra i doblegui lleugerament els genolls.
MOVIMENT:
Agafi el peu dret amb la mà dreta i mogui lentament el pit cap a la cama dreta. Asseguri's de no moure l'esquena i de fer l'exercici movent el maluc. Mantingui la posició durant el temps requerit i després faci l'exercici amb l'altra cama.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/IL52TNQUxV0

Estiramiento de la banda iliotibial de pie

POSICIÓ INICIAL:
Trobi una taula on recolzar-se. Col·loqui la cama dreta darrere seu i doblegui lleugerament el genoll esquerre.
MOVIMENT:
Mogui el seu peu dret cap al costat esquerre fins que senti l'estirament al múscul tensor de la fàscia lata. Mantingui la posició durant el temps requerit i després faci l'exercici amb l'altra cama.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/NoVttpb5hxA

Estiramiento de gluteo e isquiotibial

POSICIÓ INICIAL:
Estiri's en un matalàs a terra i descansi-hi el cap. Agafi el seu genoll dret per darrere.
MOVIMENT:
Estiri lentament del genoll cap al pit. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després faci'l amb l'altre costat.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/Rev9rzkMLrM

Estiramiento de gluteo

POSICIÓ INICIAL:
Assegui's a terra. Col·loqui el turmell i el genoll drets davant seu a terra. El seu genoll ha d'estar al voltant dels 90°. Col·loqui la seva cama esquerra darrere seu i les mans al davant a terra.
MOVIMENT:
Mogui lentament el pit cap endavant fins que senti l'estirament al gluti dret. Asseguri's de no arquejar l'esquena. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després faci'l amb l'altre costat.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/G7ANhVID1gM

Estiramiento de gemelo de pie

POSICIÓ INICIAL:
Trobi una paret per col·locar les mans enfront seu. Col·loqui el seu peu dret prop de la paret i el seu peu esquerre just darrere seu.
MOVIMENT:
Estengui el seu genoll esquerre sense aixecar el taló fins que senti l'estirament en el seu gastrocnemi. Mantingui la posició durant el temps requerit i després faci l'exercici amb l'altra cama.
CONSELLS: Cada vegada que exhali, intenti acostar els malucs a la paret.

https://www.youtube.com/embed/fdUIoXl_4xY

Estiramiento de flexores de cadera

POSICIÓ INICIAL:
Col·loqui's dempeus amb els peus a l'amplada de les espatlles. Mogui cap endavant el seu peu dret i aixequi el taló del seu peu esquerre. Col·loqui les seves mans a banda i banda dels seus malucs. Contregui el sòl pelvià i el Core mentre manté el pit aixecat.
MOVIMENT:
Mogui lentament els malucs cap endavant fins que senti l'estirament al múscul psoes. Asseguri's de no arquejar l'esquena. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després faci'l amb l'altre costat.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

Estiramiento de extensores de cadera de pie

POSICIÓ INICIAL:
Col·loqui's dempeus amb els peus a l'amplada de les espatlles. Creui les cames col·locant el peu dret davant del peu esquerre.
MOVIMENT:
Lentament doblegui la cintura i l'esquena i intenti tocar el terra amb les mans. Les cames han de mantenir-se rectes. Mantingui l'estirament durant el temps requerit, torni a la posició inicial i després canviï de costat i repeteixi amb l'altra cama.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/qFY3xGN-02Y

Estiramiento de cuádriceps de pie

POSICIÓ INICIAL:
Col·loqui's dempeus amb els peus a l'amplada de les espatlles. Agafi el dors del seu peu dret darrere seu.
MOVIMENT:
Mogui lentament el ventre cap endavant i aixequi el peu fins que senti l'estirament als quàdriceps mentre exhala. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després torni a la posició inicial mentre inhala. A continuació, canviï la cama.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/1XFcTwgtIik

Estiramiento de cuadriceps con una rodilla en el suelo

POSICIÓ INICIAL:
Agenolli's sobre el seu genoll, que ha d'estar a 90 graus. Col·loqui les seves mans a banda i banda dels seus malucs. Contregui el sòl pelvià i el Core mentre manté el pit aixecat. Agafi's el peu dret amb la mà dreta.
MOVIMENT:
Estri lentament del peu cap al gluti fins que senti l'estirament al quàdriceps. Asseguri's de no arquejar l'esquena. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després faci'l amb l'altre costat.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/oi0TJG69dQg

Estiramiento de aductores piernas abiertas

POSICIÓ INICIAL:
Assegui's en un matalàs i estengui els genolls. Obri les cames tant com pugui.
MOVIMENT:
Agafi el peu dret amb la mà dreta i mogui lentament el pit cap a la cama dreta. Asseguri's de no moure l'esquena i de fer l'exercici movent el maluc. Mantingui la posició durant el temps requerit i després faci l'exercici amb l'altra cama.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

https://www.youtube.com/embed/zmLupD6UPBk

Estiramiento de abductores y rotadores sentado

POSICIÓ INICIAL:
Estiri's sobre la seva esquena i estiri les cames. Aixequi la cama dreta, agafi el genoll dret amb la mà dreta i el turmell dret amb la mà esquerra.
MOVIMENT:
Lentament estiri de la cama cap al pit fins que senti l'estirament al gluti. Mantingui la posició durant el temps requerit i després faci l'exercici amb l'altra cama.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor. Mantingui el cap recolzat al terra.

Estiramiento aductores sentado e inclinado adelante

POSICIÓ INICIAL:
Assegui's a una matalàs amb les cames esteses. Obri lentament les cames tant com pugui.
MOVIMENT:
Col·loqui les seves mans al terra davant seu i mogui els colzes cap al terra fins que senti l'estirament als músculs adductors. Mantingui l'estirament durant el temps requerit.
CONSELLS: Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.