Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Estiraments Varis

Sexe: both | Nivell: principiant | Duración:

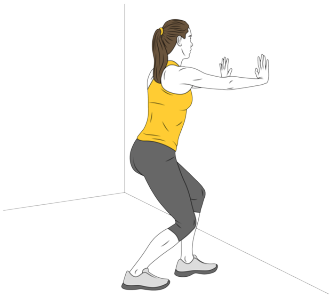
EEII

Estiramiento de flexores de una pierna

Estiramiento de cuadriceps con una rodilla en el suelo

Estiramiento de la banda iliotibial de pie

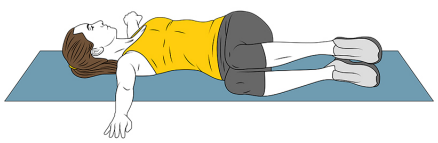
Estiramiento de cuádriceps de pie



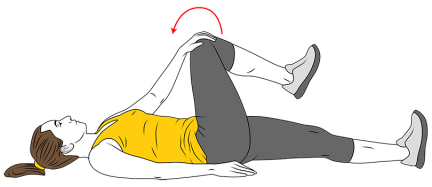
Estiramiento de soleo de pie

Estiramiento de gemelo de pie

Estiramiento lumbar de rodillas



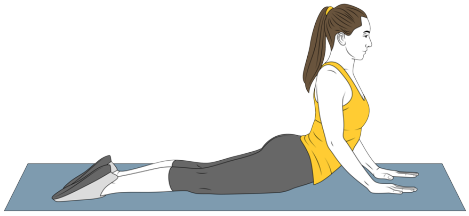
Estiramiento lumbar en rotación



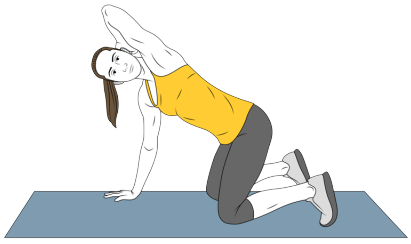
Estiramiento del piramidal

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Estiraments Varis

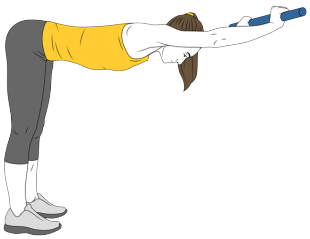


Extensión de tronco tumbado prono



Rotación torácica en cuadrupedia

Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza



Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado

Descripcions i vídeos dels exercicis

Estiramiento de flexores de una pierna

POSICIÓN INICIAL: Arrodillese sobre su rodilla derecha con estas a 90º. Extienda completamente la rodilla izquierda. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. EJECUCIÓN: Mueva lentamente el pecho hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en el músculo isquiotibial izquierdo. Asegúrese de no arquear la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego hágalo con el otro lado. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

Estiramiento de cuadriceps con una rodilla en el suelo

POSICIÓN INICIAL: Arrodillese sobre su rodilla con estas a 90º. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Agarre el pie derecho con la mano derecha. EJECUCIÓN: Tire lentamente del pie hacia el glúteo hasta que sienta el estiramiento en el cuadriceps. Asegúrese de no arquear la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego hágalo con el otro lado. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

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

Estiramiento de la banda iliotibial de pie

POSICIÓN INICIAL: Encuentra una mesa en la que apoyarte. Coloque la pierna derecha detrás de usted y doble ligeramente la rodilla izquierda. EJECUCIÓN: Mueva su pie derecho hacia el lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en su TFL. Mantenga la posición durante el tiempo requerido y después haga el ejercicio con la otra pierna. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

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

Estiramiento de cuádriceps de pie

POSICIÓN INICIAL: Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Agarre el dorso de su pie derecho detrás de usted. EJECUCIÓN: Mueva lentamente su vientre hacia adelante y levante el pie hasta que sienta el estiramiento en los cuádriceps mientras exhala. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala. A continuación, cambie la pierna. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

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

Estiramiento de soleo de pie

POSICIÓN INICIAL: Encuentra una pared para colocar tus manos frente a ti. Coloque su pie derecho cerca de la pared y su pie izquierdo justo detrás de usted. EJECUCIÓN: Doble su rodilla izquierda sin levantar el talón hasta que sienta el estiramiento en su soleo. Mantenga la posición durante el tiempo requerido y después haga el ejercicio con la otra pierna. CONSEJOS: Cada vez que exhale, intente doblar más la rodilla.

https://www.youtube.com/embed/QBxn2yOauyo

Estiramiento de gemelo de pie

POSICIÓN INICIAL: Encuentra una pared para colocar tus manos frente a ti. Coloque su pie derecho cerca de la pared y su pie izquierdo justo detrás de usted. EJECUCIÓN: Extienda su rodilla izquierda sin levantar el talón hasta que sienta el estiramiento en su gastrocnemio. Mantenga la posición durante el tiempo requerido y después haga el ejercicio con la otra pierna. CONSEJOS: Cada vez que exhale, intente acercar las caderas a la pared.

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

Estiramiento lumbar de rodillas

POSICIÓN INICIAL: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. EJECUCIÓN: Mueva lentamente el trasero hacia atrás doblando la columna hasta que sienta el estiramiento en los músculos de la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Haga el ejercicio sin zapatos.

https://www.youtube.com/embed/Gbsj0HiS2Kk

Estiramiento lumbar en rotación

POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90º Coloque los brazos extendidos en el suelo a los lados. EJECUCIÓN: Mueva sus piernas para colocar sus caderas y rodillas alrededor de 90º. Mueva las rodillas juntas al suelo a su lado derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

https://www.youtube.com/embed/9Y3FQM6RLxo

Estiramiento del piramidal

POSICIÓN INICIAL: Acuéstese boca arriba sobre una esterilla. Agarre su rodilla derecha con su mano izquierda. EJECUCIÓN: Tire lentamente de la rodilla derecha hacia el hombro izquierdo hasta que sienta el estiramiento en su glúteo derecho. Asegúrese de no mover su tronco mientras realiza el ejercicio. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie la pierna. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

Extensión de tronco tumbado prono

POSICIÓN INICIAL: Acuéstese de cara al suelo. Coloque sus manos en el suelo debajo de sus hombros. EJECUCIÓN: Empuje lentamente la parte superior de su cuerpo con los brazos hasta que sienta el estiramiento en los músculos abdominales. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

https://www.youtube.com/embed/hn7jumSH69Q

Rotación torácica en cuadrupedia

POSICIÓN INICIAL: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pelvico y el core. Coloque su mano derecha detrás de su cabeza. EJECUCIÓN: Mueva su codo derecho hacia el techo girando su tronco mientras inhala. Mueva lentamente el codo derecho hacia el suelo mientras exhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo. CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus musculos del core.

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

Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque su mano izquierda sobre su cadera izquierda y levante su brazo derecho justo por encima de su cabeza. EJECUCIÓN: Lentamente doble su cuerpo desde su cintura hacia su lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en sus músculos oblicuos. Exhale durante el movimiento. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego hágalo con el otro lado. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

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

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie frente a una barra a la altura de su vientre con los pies separados al ancho de los hombros. Coloque las manos sobre la barra y doble ligeramente las rodillas. EJECUCIÓN: Doblando la cintura, mover el pecho hacia el suelo sin doblar los codos. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.