

# TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

Las posturas forzadas y los sobreesfuerzos sobre el sistema musculoesquelético pueden deteriorar los tejidos que cubren las articulaciones.

Estos ejercicios y estiramientos están dirigidos a mitigar la tensión muscular. La realización periódica te ayudará a disminuir la tensión acumulada en tu día a día.

## Los estiramientos te ayudan a:

- Preparar la musculatura para trabajos dinámicos y de gran esfuerzo
- Disminuir el estrés y la tensión
- Prevenir lesiones
- Aliviar el dolor y aumentar la elasticidad de las articulaciones.

## PRECAUCIONES ANTES DE REALIZAR ESTOS EJERCICIOS:

- No estires si tienes una lesión articular previa.
- El estiramiento debe ser suave y progresivo hasta notar barrera de tensión.
- Mantén 6-8 segundos y volver a posición inicial.
- Respeta la regla del no dolor. Es más efectivo un estiramiento suave y mantenido que uno corto y brusco.
- No realices rebotes.

## ESTIRAMIENTOS

### CERVICALES

- **TRAPECIO:** desciende el hombro hacia abajo, rotación contraria y barbilla al pecho.



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **INCLINACIÓN CERVICAL:** hacer inclinación a izquierda y derecha, los ojos acompañan al lado inclinación.



- **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN:** Baja la barbilla lentamente dejando caer todo el peso de la cabeza hacia el pecho, sube la barbilla hacia el techo sin llegar a la extensión completa



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **MOVIMIENTO CIRCULAR DE HOMBROS:** Realiza movimientos amplios con los hombros de manera simultánea, hacia delante y hacia atrás. Esto ayuda a que el la tensión de los hombros no recaiga sobre el cuello.

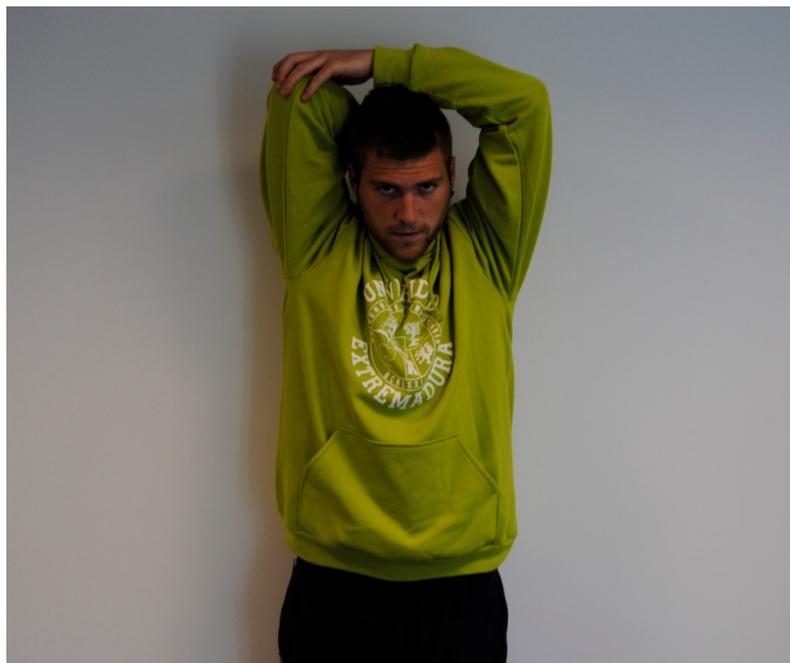


## EXTREMIDAD SUPERIOR

- **DELTOIDES:** Lleva un brazo hacia la horizontal y sujétalo con el brazo contrario.(izquierda y derecha)

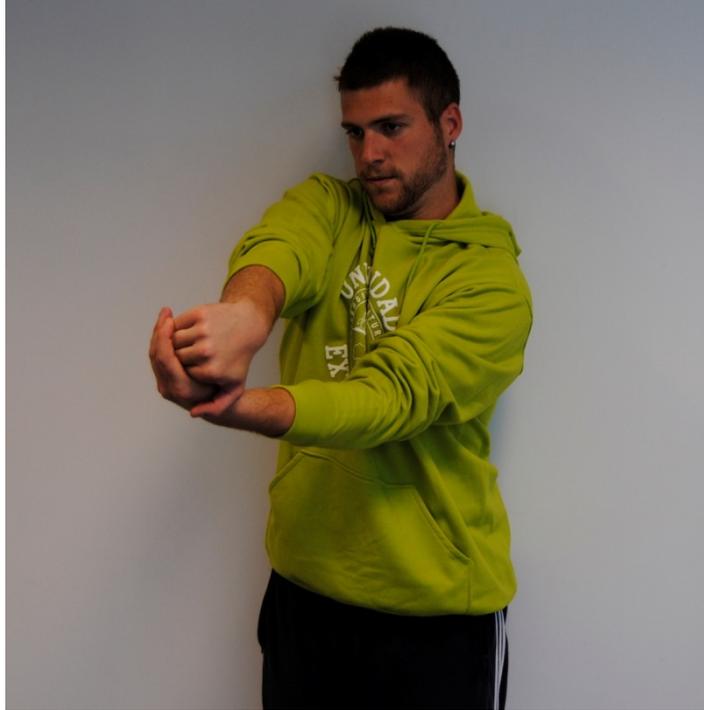


- **TRICEPS:** Eleva el brazo y flexiona el codo empujando hacia detrás de la cabeza.(realiza izquierda y derecha)



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **MUSCULATURA EPICONDÍLEA:** Con codo extendido y palma de la mano hacia abajo cierra el puño y flexiona la muñeca ayudándote con la otra mano.



- **MUSCULATURA EPITROCLEAR:** Con la palma de la mano hacia arriba y el codo estirado, extiende la muñeca sosteniéndola con la otra mano los dedos hacia el suelo. Estira cada uno de tus dedos hacia abajo para flexibilizarlos.



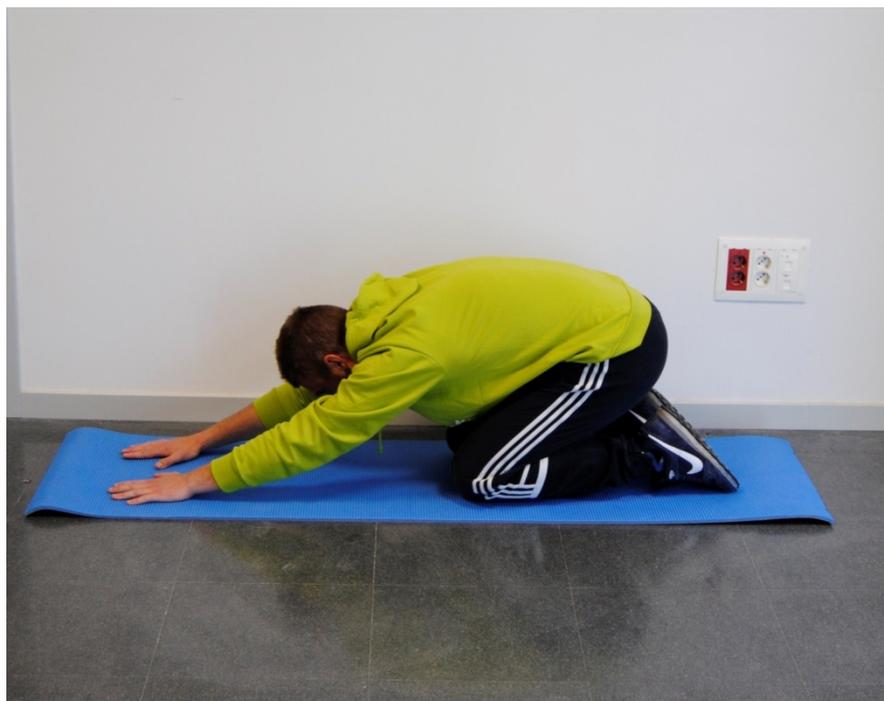
## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

### COLUMNA DORSAL

- **1er ESTIRAMIENTO:** De pie, rodea con los dos brazos el tórax e inclina la cabeza hacia abajo. Espera unos segundos hasta notar la tensión en la musculatura de la zona media de la espalda.



- **2º ESTIRAMIENTO:** De rodillas, nos sentamos sobre los talones y estiramos los brazos hacia delante hasta notar estiramiento en la zona dorsal media. Esperamos de 10-15 segundos.



## COLUMNA LUMBAR

- **ESTIRAMIENTO EN FLEXIÓN:** De pie, con las rodillas ligeramente flexionadas, inclina el tronco hacia delante hasta tocar el suelo. Luego incorpórate lenta y progresivamente en redondo.



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **LATERALIZACIONES:** De pie, piernas separadas inclina hacia un lado elevando el brazo con el codo recto. Hazlo hacia izquierda y derecha.



- **ROTACIONES:** De pie, con las piernas separadas, rota hacia ambos lados manteniendo la espalda recta. Coloca manos en cintura si lo prefieres.



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

### EXTREMIDAD INFERIOR

- **CUADRICEPS:** De pie, flexiona la rodilla y lleva el talón al glúteo. Sujeta la punta del pie en este punto y nota la tensión en la cara anterior del muslo.



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **ISQUIOTIBIALES:** De pie, cruza una pierna por delante de la otra. Flexiona el tronco hasta notar tensión en la cara posterior de la pierna.



- **ADDUCTORES:** De pie, separa las piernas e inclina hasta notar estiramiento en cara interna del muslo. Durante 10-15 seg.



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **GEMELOS:** Adelanta una pierna y flexiónala. La pierna que queda atrás tendrá la rodilla extendida.



## TONIFICACIÓN

- **Extensión tronco en prono:** Realiza 3 series de 15 repeticiones cada una.

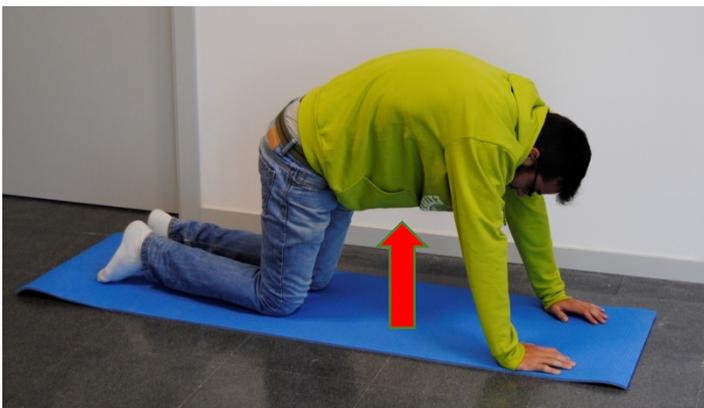


## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **Elevación brazo-pierna simultánea:** Mantén la posición durante 3 segundos, cambiar de pierna y brazo contrarios. Realizar 15 repeticiones.



- **Flexibilización (lomo gato-perro):** Mantén la posición durante 5 segundos y efectúa 15 repeticiones.



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **Puente:** En posición supina con las rodillas flexionadas, realizamos una extensión de tronco despegando la espalda del suelo. Realizamos 3 series de 15 repeticiones cada una



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **Estiramiento del piramidal o piriforme:** Mantén esta postura 5 segundos y baja la pierna levantada lentamente



## TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

- **ESTIRAMIENTO CIÁTICO:** Realiza 10 repeticiones con cada pierna



- **ESTIRAMIENTO PSOAS ILÍACO**





# TALLER PRÁCTICO DE ESTIRAMIENTOS Y TONIFICACIÓN

## REALIZADO POR:

- JAIME GALA CALDERÓN
- JUAN ANTONIO RUBIO RUBIO
- MARIO SÁNCHEZ DE LA CALLE
- JAIRO SEÑORAN RIVERA

## TUTORES:

- ANTONIO J MORENO GÓMEZ
- GLORIA MARÍA GRAJALES UBIERNA