

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS ACTIVOS

### **EJERCICIO 1.- PSOAS Y RECTO ANTERIOR DEL CUADRICEPS**

- 1.- Con el apoyo de una rodilla, manteniendo los dedos del pie y el talón en línea con el cuerpo. El empeine descansa en el suelo.
- 2.- La pierna delantera se flexiona hasta los 90°, de modo que el jugador note el estiramiento del psoas.
- 3.- Colocar las manos en las caderas o encima de la pierna pero evitando la flexión del tronco.
- 4.- Mantener el estiramiento y relajarse.



### **EJERCICIO 2.- ISQUIITIOBIALES Y GEMELOS**

- 1.- Seguir con la rodilla apoyada y estirar la pierna delantera hasta apoyar el talón.
  - 2.- Extender la pierna completamente, los pies miran hacia arriba y llevar la cadera hacia atrás para que las inserciones de los isquios se separen.
  - 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.
- No es necesario inclinar el tronco si se localiza bien el gesto de anteversión de la cadera.



### **EJERCICIO 3.- SÓLEO Y TENDÓN DE AQUILES.**

- 1.- Continuamos estirando la misma pierna. En cuadrupedia, llevamos el talón hasta la rodilla de la pierna de apoyo. Juntamos bien talón con rodilla.
- 2.- Apoyamos el pecho sobre el muslo y empujamos hacia delante con el cuidado de no levantar el talón.
- 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.



#### **EJERCICIO 4.- GLÚTEO MAYOR Y TENSOR DE LA FASCIA LATA.**

- 1.- Ahora, cruzamos la pierna delantera por delante del muslo de la pierna flexionada hasta apoyar el empeine exterior.
  - 2.- Espirar y llevar la rodilla hacia el suelo.
  - 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.
- Cruzar más o menos la pierna y bajar la rodilla hasta localizar la zona a estirar.



#### **EJERCICIO 5.- ADDUCTORES**

- 1.- Con el tronco erguido, apoyar el talón lo más lejos posible y hacia un lateral.
  - 2.- Espirar y alejar la cadera manteniendo el talón en el mismo punto.
  - 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.
- Si rotamos el pie, de la pierna extendida, desde una rotación externa hacia una rotación interna, podemos notar como estamos extendiendo desde el bíceps femoral hasta los aductores, respectivamente.



#### **EJERCICIO 6.- ADDUCTORES**

- 1.- En cuadrupedia con los pies en direcciones opuestas y los dedos de los pies apuntando hacia atrás.
- 2.- Flexionar los brazos y apoyar los codos.
- 3.- Espirar, separar lentamente las rodillas, e intentar llevar el pecho al suelo.
- 4.- Mantener el estiramiento y relajarse. También se puede balancear lentamente las caderas.



### EJERCICIO 7.- ADDUCTORES

- 1.- Similar al ejercicio 5, pero con apoyo de las manos.
- 2.- La cadera está mas liberada y el jugador puede balancearse hacia delante o atrás buscando diferentes ángulos de estiramientos.
- 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.
- 4.- Cambiar de pierna.



### EJERCICIO 8.- CUADRICEPS Y PSOAS

- 1.- Sentado en el suelo, flexionar la pierna hacia atrás, de modo que la parte interna de la rodilla y del muslo se apoyen en el suelo, y el pie de la pierna flexionada no se desvíe de la línea media de la pierna.
- 2.- Espirar, lentamente inclinar diagonalmente la espalda sobre el antebrazo y el codo opuestos, sin que la pierna flexionada arquee la parte inferior de la espalda.
- 3.- Espirar y continuar inclinando hacia atrás hasta quedar plano sobre la espalda.
- 4.- Mantener el estiramiento y relajarse.



### EJERCICIO 9.- ISQUITIBIALES Y GEMELOS

- 1.- Después de estirar el cuadriceps el jugador se incorpora y sin cambiar de posición intenta tocar el pie (de la pierna extendida) con el brazo contrario.
- 2.- Si es necesario el brazo contrario nos puede servir de apoyo.
- 3.- No flexionar excesivamente el tronco.
- 4.- Si conseguimos agarrarnos del pie podemos tirar de el hacia arriba para extender más la pierna.
- 5.- Mantener el estiramiento y relajarse.



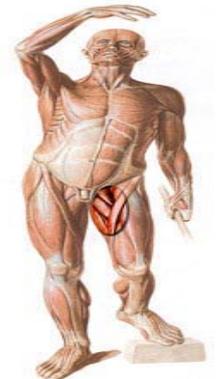
### **EJERCICIO 10.- GLUTEOS**

- 1.- Sentado, erguido en el suelo, flexionar una pierna y cruzarla sobre la otra. Deslizar el talón hacia las nalgas.
- 2.- Espirar y abrazar la pierna flexionada con el brazo contrario y atraer la rodilla al pecho.
- 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.



### **EJERCICIO 11.- ADDUCTORES**

- 1.- Sentado en el suelo con el torso erguido.
- 2.- Flexionar las rodillas y colocar los talones y plantas de los pies juntos y cerca de la cadera.
- 3.- Agarrar de los tobillos y colocar los codos sobre la parte interna de ambos muslos.
- 4.- Espirar y empujar lentamente las piernas hacia el suelo.
- 5.- Mantener el estiramiento y relajarse.



### **EJERCICIO 12.- ISQUIOTIBIALES, ADUCTORES Y GEMELOS.**

- 1.- Mantener una pierna estirada y colocar la otra pierna de modo que la planta toque el interior del muslo contrario.
- 2.- Espirar, inclinarse hacia delante y cogerse el pie.
- 3.- Tirar del pie,
- 4.- Mantener el estiramiento y relajarse.



### **OTROS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS**

A veces no somos conscientes de la carga que soporta la columna vertebral en el transcurso del partido. Estos son un ejemplo de 4 ejercicios cuya finalidad es estirar los músculos torácicos y movilizar la columna vertebral y el sacro.

#### **EJERCICIO 1.- TRONCO Y BRAZOS**

- 1.- En cuadrupedia.
- 2.- Extender los brazos hacia delante y descender el pecho hasta apoyarlo en el suelo.
- 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.



#### **EJERCICIO 2.- TRONCO, DORSAL Y HOMBROS**

- 1.- Similar al anterior ejercicio.
- 2.- Espirar y pasar un brazo por debajo del pecho, el otro mantenerlo extendido hacia delante. Sentir como el dorsal y la parte del deltoides posterior se estiran.
- 3.- Mantener el estiramiento y relajarse.



### **EJERCICIO 3.- “EL GATO”.**

- 1.- En cuadrupedia, con los dedos de los pies apuntando hacia atrás.
- 2.- Espirar, contraer los abdominales y redondear la espalda.
- 3.- Inspirar, relajar los abdominales y volver a la posición espalda plana.



### **EJERCICIO 4.- “LA SILLA”.**

- 1.- Nos agarramos a un punto fijo, por ejemplo una barandilla.
- 2.- Apoyamos la parte externa de la tibia sobre el muslo de la otra pierna.
- 3.- Flexionamos la pierna de apoyo a modo de “sentarnos” hasta notar como los músculos de la zona posterior de la cadera se estiran.
- 4.- Mantener el estiramiento y relajarse.
- 5.- Cambiar de pierna.



## DECÁLOGO DE LOS ESTIRAMIENTOS

1. Un estiramiento insuficiente no produce beneficios, y un estiramiento excesivo puede provocar lesiones.
2. No hay que realizar estiramientos en frío. Los ejercicios de estiramiento se integran siempre en una rutina suave de calentamiento, con objeto de evitar lesiones. Una sesión de ejercicios de movilidad general y algunos minutos de carrera suave ayudan a calentar el cuerpo lo suficiente como para poder estirarse.
3. El estiramiento estático lento (moverse hasta sentir tensión, no dolor) es el método más seguro y efectivo.
4. Los estiramientos tienen que realizarse siempre después del entrenamiento, y antes, si el entrenamiento posterior lo aconseja. (si se va a trabajar velocidad, NO ESTIRAR)
5. Utilizar posiciones de estiramiento estable para permitir un alineamiento correcto de los miembros, alternando los grupos musculares.
6. Para concentrarse en un grupo muscular concreto se realizará una rutina de estiramiento general y se volverá a la zona deseada varias veces.
7. El estiramiento se hace continuamente a lo largo del año y especialmente en los deportistas 4-6 semanas antes de comenzar los entrenamientos.
8. Cuando hay lesión, si es posible se debe continuar con los ejercicios de flexibilidad, con excepción de la zona lesionada si produce dolor.
9. No hay que apresurarse, sino concentrarse en la relajación.
10. Empezar siempre con estiramientos suaves, progresando poco a poco con otros más difíciles y exigentes.