

ANEXO 1.8- DOSIER EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (II)

MÚSCULOS DEL TRONCO



Musculatura Implicada: Erector o extensor de la columna

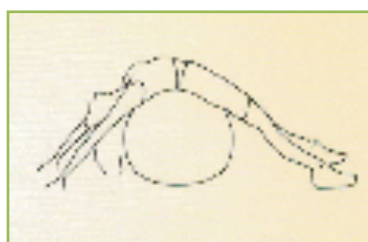
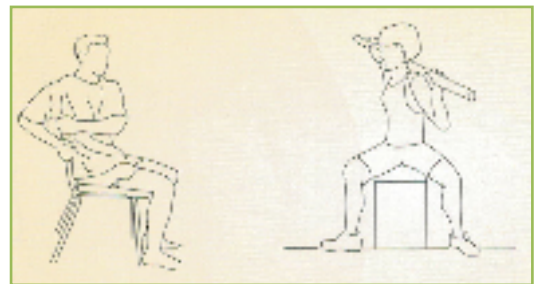
Ejecución

- 1º ejercicio: Sube un poco la toalla por la espalda en cada serie.
- 2º ejercicio: Lleva las rodillas al pecho y los hombros sin despegar el tronco y la cabeza del suelo

Musculatura Implicada: Oblicuo interno y externo del abdomen.

Ejecución

- 1º ejercicio: Intenta girar el torso usando más éste que los hombros o brazos.
- 2º ejercicio: Practica este ejercicio lentamente para evitar la tendencia a usar la inercia.



Musculatura Implicada: Recto del abdomen.

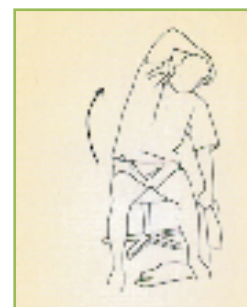
Ejecución

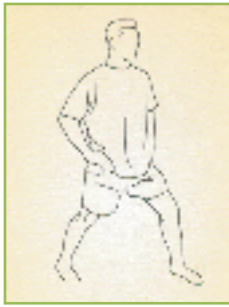
- Sobre un fitball apoyar la espalda extendiendo los brazos y las piernas

Musculatura Implicada: Cuadrado lumbar

Ejecución

- Pon una toalla debajo del pie izquierdo. Inclina el torso hacia la izquierda y tensa progresivamente la toalla.





Musculatura Implicada: Psoas ilíaco

Ejecución

- Empuja la cadera derecha hacia delante para estirar el psoas derecho. Mantén la región lumbar plana y una postura erguida.

MÚSCULOS DEL HOMBRO Y DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR



Musculatura Implicada: Trapecio

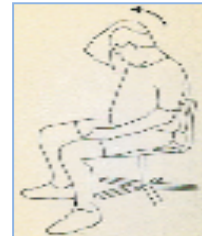
Ejecución

- Gira la cabeza a la derecha y hunde el mentón. Baja el hombro izquierdo. Separa la cabeza del hombro izquierdo.

Musculatura Implicada: Elevador de la escápula

Ejecución

- Hunde el mentón en el pecho y gira la barbilla 45 grados. Mantén la columna recta.



Musculatura Implicada: Romboides

Ejecución

- Codo en 90 grados. Con la mano contraria agarro el codo flexionado y lo acerco al brazo contrario.

Musculatura Implicada: Pectoral mayor**Ejecución**

- Afianza el brazo contra el marco de una puerta o una pared. Da un paso adelante manteniendo elongada la espalda, no arqueada. Elevar o bajar el brazo estirará distintas porciones del músculo.

**Musculatura Implicada:** Dorsal ancho**Ejecución**

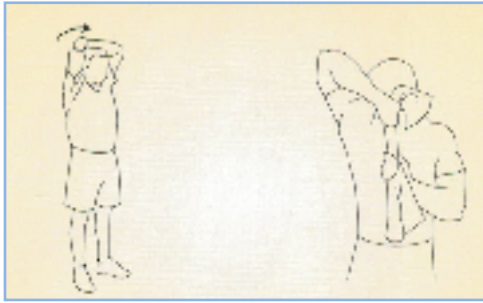
- Ejer.1: Tira del codo derecho hacia la izquierda con la mano izquierda. La flexión lateral hacia la izquierda aumentará el estiramiento.
- Ejer.2: Estando a gatas, échate atrás y siéntate sobre los tobillos manteniendo las manos fijas. Relájate en esta postura.

Musculatura Implicada: Deltoides**Ejecución**

- Ejer.1: Mantén el torso y los brazos rectos y flexiona lentamente las rodillas. Si apoyas el dorso de las manos estirarás más las fibras anteriores.
- Ejer.2: Eleva un brazo hasta la altura del hombro. Flexiona el brazo hacia el otro hombro. Mantén el codo elevado con la mano contralateral y tira el codo hacia atrás.

**Musculatura Implicada:** Bíceps braquial**Ejecución**

- Mantén el torso y el brazo recto. Flexiona las rodillas lentamente



Musculatura Implicada: Tríceps braquial

Ejecución

- Ejerc. 1: Mantén la cabeza recta y el codo todo lo posible hacia atrás, pero sin hundir la región lumbar.
- Ejerc 2: Intenta unir las manos por detrás de la espalda, una por arriba y otra por abajo. Es más eficaz cuando el codo elevado se apoya en una pared.

Musculatura Implicada: Flexores y extensores de la muñeca

Ejecución

- Emplea una mano para forzar suavemente la otra muñeca en extensión (estira flexores)
- Emplea una mano para forzar suavemente la otra muñeca en flexión (estira extensores)



MÚSCULOS DE LA CADERA Y DE LA EXTREMIDAD INFERIOR



Musculatura Implicada: Glúteos

Ejecución

- En decúbito supino, acerca la rodilla hacia el hombro contralateral.

Musculatura Implicada: Piramidal

Ejecución

- Cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda y desplaza ésta lentamente hacia el hombro izquierdo pero manteniendo el sacro en contacto con el suelo. Ten cuidado de no distender la articulación de la rodilla.





Musculatura Implicada: Isquiotibiales

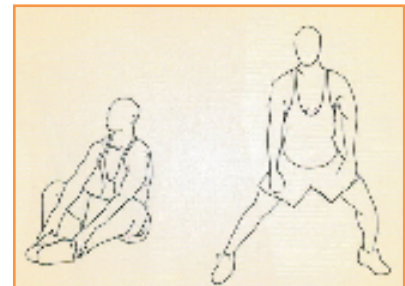
Ejecución

- Extiende activamente la pierna. Cuando los isquiotibiales estén tirantes, rodea la planta del pie con una toalla o banda.

Musculatura Implicada: Aductores

Ejecución

- Ejerc. 1: Mantén la espalda recta, con las plantas de los pies juntas.
- Ejerc. 2: Mantén la espalda recta y descende el centro de gravedad.



Musculatura Implicada: Sartorio

Ejecución

- Aleja las caderas de la pared haciendo fuerza con el brazo. Sólo un ligero estiramiento



Musculatura Implicada: Cuádriceps

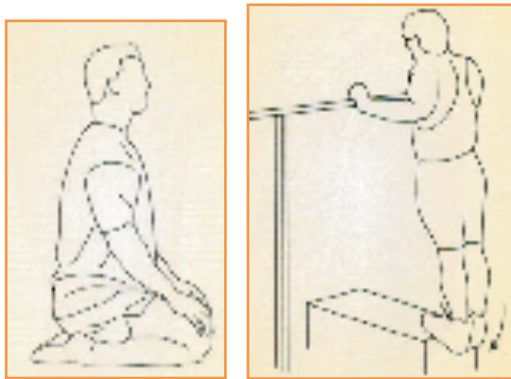
Ejecución

- Se usa la mano contralateral para arreglar el tobillo, o se rodea la pierna con una toalla y se usan ambas manos

Musculatura Implicada: Gemelos

Ejecución

- Ejerc. 1: Con la ayuda de una toalla y las piernas estiradas flexión del tobillo
- Ejerc. 2: "Empujar" la pared con una pierna adelantada a la otra. La pierna trasera estirada y con toda la planta del pie en contacto con el suelo.



Musculatura Implicada: Tibial anterior y posterior

Ejecución

- Ejerc. 1: Flexionar las rodillas y sentarse sobre las plantas de los pies. (T.anterior)
- Ejerc. 2: Pies sobre un escalón apoyando los dedos. Trata de tocar el suelo con los talones. (T.posterior)