

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

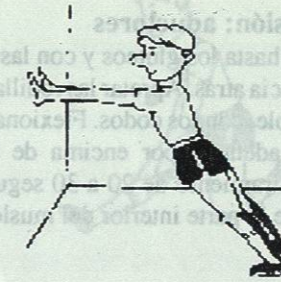
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura profunda
Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

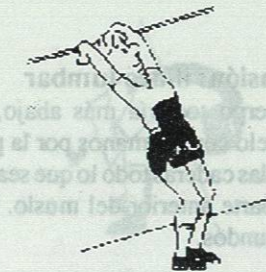
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura posterior
Musculatura de las pantorrillas

Músculo en tensión: abdominales

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura profunda de la
Musculatura abdominal

Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.

**Musculatura anterior de la pierna****Músculo en tensión: aductores**

Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.

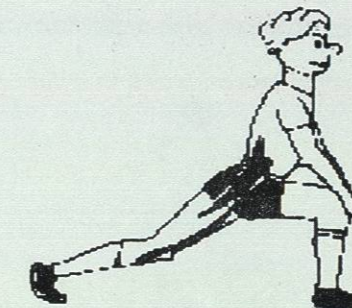
**Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)****Músculo en tensión: iliáco lumbar**

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.

**Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar****Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco**

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.

**Musculatura profunda del flexor de la cadera****Músculo en tensión; bíceps femoral**

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

**Musculatura posterior del muslo****Músculo en tensión: erectores de la espalda**

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.

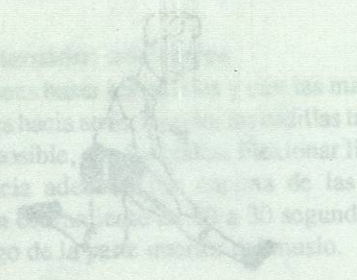
**Musculatura profunda de la espalda: los extensores**



Musculo en tension: psoas mayor e iliaco
 Con el cuerpo erguido y la pierna estirada hacia adelante, presionar las caderas hacia adelante. Sentar la tension en la cadera. Y sentir los gluteos bajo los gluteos y sentir los gluteos bajo los gluteos. Permanecer asi de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse mas intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.
 La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie. Se debe mantener el estiramiento en la cadera.

Musculatura profunda de la cadera

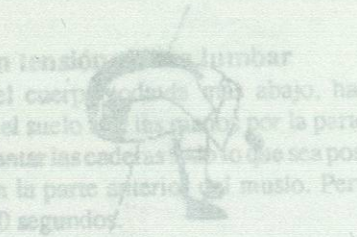
CALENTAMIENTO



Musculo en tension: psoas mayor e iliaco
 Con el cuerpo erguido y la pierna estirada hacia adelante, presionar las caderas hacia adelante. Sentar la tension en la cadera. Y sentir los gluteos bajo los gluteos y sentir los gluteos bajo los gluteos. Permanecer asi de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse mas intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.
 La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie. Se debe mantener el estiramiento en la cadera.

Musculatura posterior del muslo

Musculatura isquial, parte interior del muslo (los aductores)



Musculo en tension: psoas mayor e iliaco
 Con el cuerpo erguido y la pierna estirada hacia adelante, presionar las caderas hacia adelante. Sentar la tension en la cadera. Y sentir los gluteos bajo los gluteos y sentir los gluteos bajo los gluteos. Permanecer asi de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse mas intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.
 La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie. Se debe mantener el estiramiento en la cadera.

Musculatura profunda de la espalda: los extensores

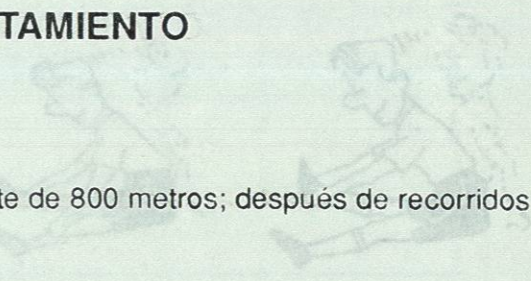
Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

La relajación es el mayor estado de tensión muscular. Es la facultad del organismo para relajar y liberar una o todas sus partes que el mismo gasta de energía nerviosa y química.

Sentado
 Separar piernas
 Flexionar tronco hacia adelante
 Tocar tobillos con las manos



Sentado
 Extender piernas
 Flexionar pierna izquierda y cruzarla sobre pierna derecha
 Empujar rodilla izquierda con mano izquierda
 Girar tronco hacia izquierda
 Alternar otra pierna

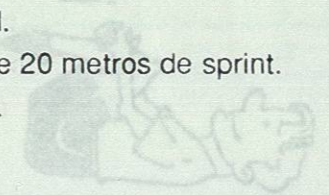


CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.
 * Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros, se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones,
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- De 3 a 5 repeticiones de 20 metros de sprint.
- Un minuto de caminata.

De espaldas (cúbito dorsal)
 Flexionar piernas
 Abrazarlas y jalarlas hacia el pecho
 Espalda plana



Hincado
 Apoyar manos en el piso
 Juntar barbilla al pecho
 Contraer abdomen
 Arquear espalda

