

Estiramientos en casa



Roberto
Unidad de Deportes

ESTIRAMIENTOS PARA EL CUELLO



Estiramiento zona posterior del cuello.
Fibras superiores del trapecio. Cruzo
manos sobre coronilla y dejo el peso de
los brazos sobre la cabeza.



Estiramiento unilateral del cuello
Escalenos. Dejo el peso de la mano
sobre la cabeza que se flexiona
lateralmente. El otro brazo flexionado
detrás de la espalda.



Estiramiento unilatetal del
angular del homóplato y fibras
medias del trapecio de ese lado.
Dejar sobre la cabeza el peso de
los brazos.



Estiramiento unilateral de zona ventral del cuello.
Presionando la clavícula y rotando y estirando la cabeza al lado contrario.



Estiramiento unilatetal zona ventral del cuello. Cutáneo del cuello.
La mano de la barbilla rota la cabeza al lado contrario del brazo que esta flexionado detrás de la espalda.



**ESTIRAMIENTOS DEL
TREN SUPERIOR:
HOMBROS Y BRAZOS**



Estiramiento unilatetal de hombro (deltoides) y fibras medias trapecio y romboides de ese lado. Empujar codo hacia el cuerpo.



Estiramiento unilatetal del hombro. Deltoides fibras medias y posteriores



Estiramiento de hombros. Fibras anteriores deltoides. Descender el cuerpo lentamente

Estiramiento de rotadores de hombro. Internos brazo de arriba y externos brazo de abajo.



Estiramiento unilatetal de triceps. Empujar hacia atrás el codo flexionado detrás de la cabeza



**ESTIRAMIENTOS DEL
TRONCO:
PECTORAL, DORSAL Y ESPALDA**



Estiramiento unilatetal de pectoral. Adelanto la pierna del lado que estiro



Estiramiento unilatetal de dorsal ancho. Tirar de la muñeca de la mano del lado que estiramos y flexionar lateralmente el tronco.



Estiramiento de pectorales. Cruzar manos y llevar hombros atrás.



Estiramiento de cuadrado lumbar
con piernas separadas y manos
en rodillas rotando el tronco.



Estiramiento global de espalda con
piernas flexionadas. Cadena recta posterior



Estiramiento global de espalda con
piernas estiradas. Cadena recta posterior



Estiramiento de espalda.
Zona lumbo sacra.



Estiramiento de espalda en rotación y decúbito supino



ESTIRAMIENTOS PARA CADERA Y GLÚTEOS



A man in a white t-shirt and dark blue track pants with a yellow stripe is performing a hip flexor stretch. He is in a lunge position with his right leg forward and his left leg back, resting on the floor. He is leaning forward slightly, and his right hand is on his right hip. The background shows a living room with a white bookshelf, a television, and a grey sofa. The floor is made of light-colored wood.

Estiramiento de flexor de cadera.
Psoas iliaco. Empujar glúteo de la
pierna atrasada hacia el suelo

Estiramiento de glúteo mayor
y piramidal. Llevar la frente a
tocar el tobillo.



Estiramiento rotadores internos de cadera
Dirigir la frente al tobillo de la pierna
flexionada de delante.





Estiramiento de rotadores
externos de cadera.

Estiramiento glúteo medio y menor
Empujar rodilla flexionada con brazo contrario.



Estiramiento glúteo mayor y piramidal
Empujar el tobillo hacia el cuerpo con la
rodilla que agarramos por detrás.



Estiramiento glúteo mayor y piramidal
Empujar el tobillo hacia el cuerpo con la
rodilla que agarramos por detrás.



ESTIRAMIENTOS PARA EL TREN INFERIOR







Estiramiento de aductores
con manos apoyadas delante.



Estiramiento combinado de isquiosurales y zona lumbar con una pierna estirada.



Estiramiento combinado de
isquiosurales y zona lumbar



Estiramiento
de aductores.
Inclinar cuerpo
adelante.



Estiramiento de aductores.
Piernas estiradas y separadas.



Estiramiento combinado de isquiosurales, aductores y cuadrado lumbar.



Estiramiento de cuádriceps.
Pegar tobillo al gluteo y apoyar
el codo contrario atras en el suelo



Estiramiento isquiosurales
y zona lumbar con piernas
estiradas y apoyadas en pared



Estiramiento de gemelos.
Mantener empuje con pierna
de atrás estirada y con el talón
apoyado en el suelo



Estiramiento de islas.
Apoyar peso en talón
con la pierna flexionada





Estiramiento de gemelos.
Manos apoyadas en suelo.



Estiramiento fascia plantar.
Apoyar peso del glúteo en talón

Estiramiento tibial anterior.
Levantar rodilla con empeine en el suelo

