

PRIMERA PARTE: EL ESTIRAMIENTO

1. FLEXIBILIDAD Y TEJIDO CONECTIVO	11
La flexibilidad y la elasticidad	11
Factores genéticos: los primeros límites de la flexibilidad	12
Cuando la flexibilidad no es normal	13
El tejido conectivo	13
La flexibilidad según el tipo de tejido conectivo	15
Factores que afectan a la flexibilidad	15
La edad y la flexibilidad	16
La inmovilización articular	17
2. EL MÚSCULO A GRANDES RASGOS	19
El músculo esquelético a simple vista	19
El vientre muscular	20
La contracción muscular. Tipos de contracción	20
El tono muscular	21
Músculos agonistas, sinergistas y antagonistas	21
La inervación recíproca	22
El tejido conectivo en el músculo esquelético	22
La fascia	22
Qué ocurre en el músculo cuando se estira	23
El reflejo miotático y el reflejo de inhibición autógena	24
El dolor muscular después del ejercicio	26

3. LOS ESTIRAMIENTOS MUSCULARES. CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO	27
¿Qué son los estiramientos musculares?	27
Efectos de los estiramientos	27
¿Por qué debemos hacer estiramientos?	28
El tipo de ejercicios que proponemos: los autoestiramientos estáticos	28
El calentamiento	29
El enfriamiento y los estiramientos finales	30
4. CÓMO HACER LOS AUTOESTIRAMIENTOS	30
Personalizar nuestro plan de estiramientos	30
Vestimenta adecuada	32
Los tres pasos para realizar correctamente un estiramiento	32
Número de repeticiones del estiramiento	33
La respiración durante el estiramiento	33
Frecuencia y momentos del día para estirar	33
Señales de alarma: cuándo detener el estiramiento	33
¿Qué estamos estirando realmente?	34
Los calambres musculares y los estiramientos	34
Consiguiendo los mayores beneficios	34
Estiramientos enfocados a la competición y ejercicios pliométricos	35
5. PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES	37
El riesgo de lesionarse al hacer los estiramientos	37
Lesiones frecuentes causadas por estiramientos incorrectos	38
Cuándo están contraindicados los estiramientos	38

SEGUNDA PARTE: VAMOS A ESTIRAR

6. ANTES DE COMENZAR LOS AUTOESTIRAMIENTOS	41
Posiciones básicas	42
De pie (Bipedestación)	42
Sentado en el suelo (Sedestación)	43
7. EJERCICIOS DE FLEXIBILIZACIÓN	45
Ejercicio del gato	46
Ejercicio de flexión global de la columna	47

8. EJERCICIOS DE AUTOESTIRAMIENTO	49
CUELLO	50
Músculos suboccipitales	50
Elevador de la escápula	50
Trapezio	51
Escalenos	52
TRONCO	53
REGIÓN ANTERIOR Y LATERAL	53
Pectoral mayor	53
Dorsal ancho	55
Abdominales. Recto anterior mayor	56
Abdominales. Oblicuos	57
REGIÓN POSTERIOR	57
Romboides	57
Paravertebrales	58
Cuadrado lumbar	59
CINTURA ESCAPULAR Y MIEMBRO SUPERIOR	61
CINTURA ESCAPULAR Y REGIÓN DEL HOMBRO	61
Pectoral mayor	61
Supraespinoso	61
Infraespinoso	61
Deltoides	62
Rotadores externos del hombro	63
Rotadores internos del hombro	64
BRAZO	64
Bíceps braquial	64
Tríceps braquial	66
ANTEBRAZO Y MANO	66
Extensores de muñeca y dedos	66
Supinador corto	67
Flexores de muñeca y dedos	68
Pronadores	69
Extensores del pulgar	70
Flexores del pulgar	70

CINTURA PÉLVICA Y MIEMBRO INFERIOR	71
CINTURA PÉLVICA Y REGIÓN DE LA CADERA	71
Psoas-iliaco	71
Tensor de la fascia lata	73
Músculos pelvitrocantéreos	74
MUSLO	77
Aductores	77
Isquiotibiales	82
Cuádriceps	86
PIERNA Y PIE	89
Gemelos	89
Sóleo	90
Tibial anterior y extensores de los dedos del pie	91
Tibial posterior	93
Peroneos	93
Extensor común de los dedos del pie	94
Extensor del dedo gordo del pie	94
Flexores de los dedos del pie y fascia plantar	95
ESTIRAMIENTOS POR DEPORTES Y ACTIVIDADES FÍSICAS	96
BIBLIOGRAFÍA	103

CINTURA ESCAPULAR Y MIEMBRO SUPERIOR

ANTEBRAZO Y MANO

FLEXORES DE MUÑECA Y DEDOS | LADO IZQUIERDO

1. Con la ayuda de la mano contraria, estira los dedos (excepto el pulgar).
2. Lleva las manos al techo, intentando que el codo del lado a estirar quede lo más recto posible. La muñeca tiende a estirarse ligeramente a medida que subes las manos.



FLEXORES DE MUÑECA Y DEDOS LADO DERECHO

Lleva una mano hacia lo más alto. Con la mano contraria, empuja desde la punta de los dedos en dirección al suelo.



CINTURA ESCAPULAR Y MIEMBRO SUPERIOR

ANTEBRAZO Y MANO

FLEXORES DE MUÑECA Y DEDOS BILATERAL

Colócate a cuatro patas, apoyando la palma de las manos en el suelo y con los dedos dirigidos hacia tus rodillas.



PRONADORES | LADO IZQUIERDO

1. Coloca la mano con la palma hacia arriba y los dedos apuntando hacia delante. Ayúdate con la otra mano a mantener la posición.
2. Lleva las manos al techo, estirando los codos.
3. Dirige los dedos hacia el lado contrario al que queremos estirar.

