

- Más de 90 estiramientos y variantes
- Técnicas
- Beneficios
- Precauciones
- Consejos
- Rutinas

ANATOMÍA &



ESTIRAMIENTOS PARA LA TERCERA EDAD



- Más de 90 estiramientos y variantes
- Técnicas
- Beneficios
- Precauciones
- Consejos
- Rutinas

ANATOMÍA &



ESTIRAMIENTOS PARA LA TERCERA EDAD





El formato papel
de esta obra
dispone de una
App con vídeos
tutoriales

ANATOMÍA & ESTIRAMIENTOS PARA LA TERCERA EDAD



 Paidotribo

**ANATOMÍA &
ESTIRAMIENTOS
PARA LA TERCERA EDAD**

Proyecto y realización:

Editorial Paidotribo

Dirección editorial:

María Fernanda Canal

Textos:

María José Portal Torices

Fisioterapeuta:

Núria Coral Ferrer

Corrección:

Roser Pérez

Diseño gráfico de la obra:

Toni Ingles

Ilustraciones:

Myriam Ferrón

Fotografías:

Nos i Soto

Maquetación:

Estudi Toni Inglès

Modelos:

Andreu Muñiz, Victoria Morales,

Lina Mariño y Josep Gallardo

Primera edición

© 2019 Editorial Paidotribo

www.paidotribo.com

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Derechos exclusivos de edición

para todo el mundo

ISBN: 978-84-9910-730-1

ISBN EPUB: 978-84-9910-839-1

IBIC: WS, VFD, LNTS



INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años el cuerpo empieza a mostrar señales de deterioro, si a ello se le añade una vida sedentaria, posturas inadecuadas, esfuerzos corporales excesivos y jornadas laborales que mantienen zonas inmóviles durante demasiado tiempo, los efectos del envejecimiento aumentarán.

A partir de los 35-40 años los músculos y las articulaciones pierden parte de su flexibilidad natural, se vuelven más rígidos y menos resistentes, lo cual se traduce en una limitación de movimientos que contrae el cuerpo y provoca la aparición de los primeros síntomas de desgaste: tensiones, molestias, dolores...

El ejercicio físico es necesario para un buen estado de salud. Los estiramientos explicados en este libro pueden retrasar y prevenir los efectos negativos comentados, ayudar a mejorar la flexibilidad y aportar beneficios positivos que también repercuten en la realización de gestos cotidianos, como abrocharse los zapatos, peinarse, etc. Los ejercicios que se proponen pretenden ser útiles tanto para las personas mayores como para aquellas que necesiten y deseen hacer un ejercicio moderado y respetuoso con sus limitaciones y, al mismo tiempo, pueden servir también de guía práctica para profesionales de la salud, del deporte y de diversas disciplinas corporales.

En la primera parte del libro se explica la importancia de mantener una buena postura corporal y una respiración adecuada al realizar los estiramientos, detallando los tipos y fases de estos y los distintos movimientos anatómicos. En esta sección inicial, se incluye un apartado en el que se muestran y describen las diversas posiciones de partida, vitales para llevar a cabo un correcto ejercicio.

La segunda parte, la más extensa, está dividida en varios capítulos que agrupan los estiramientos según la zona principal del cuerpo que se va a estirar: cuello, extremidades superiores, tronco, cadera y extremidades inferiores (aunque la cadera forma parte de las extremidades inferiores, se le ha dedicado un capítulo aparte por su importancia y complejidad). Con esta división no se pretende reducir los estiramientos a una zona, ya que el cuerpo es un todo y está interconectado, por ello es fundamental estirar todas sus partes, desde la cabeza hasta los pies.

En la última parte del libro se incluye una sección sobre hábitos saludables que, junto a los estiramientos, contribuyen al bienestar físico y mental que permite vivir una vida más plena.

María José Portal Torices

Profesora de yoga por la AEPY

(Asociación Española de Practicantes de Yoga)

Miembro de la Uey

(Unión Europea de Yoga)

Diplomada en Enfermería por la UAB

(Universitat Autònoma de Barcelona)

Postgrado en Terapias Naturales por la UAB

Licenciada en Antropología por la UB

(Universitat de Barcelona)



Sumario

[Cómo usar este libro](#)

-

[Atlas anatómico. El esqueleto](#)

-

[Atlas anatómico. Los músculos](#)

-

[Planos y movimientos anatómicos](#)

-

[Postura corporal adecuada](#)

-

[Posiciones de partida para los estiramientos](#)

-

[Los estiramientos](#)

-

Tipos de estiramientos

-

La respiración

-

Fases del estiramiento. Comienzo. Desarrollo. Finalización

-

Estiramientos para la tercera edad. Características

-

Estiramientos del cuello

-

Estiramientos dinámicos del cuello. Flexión y extensión

-

Estiramientos dinámicos del cuello. Inclinación lateral

-

Estiramientos dinámicos del cuello. Rotación

Estiramientos estáticos del cuello. Contracciones isométricas

Estiramientos estáticos del cuello. Flexión

Estiramientos de las extremidades superiores

Estiramientos dinámicos de los hombros. Elevación y descenso

Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Antepulsión y retropulsión

Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Rotación externa e interna

Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Flexión y extensión

Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Circunducción hacia atrás

Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Circunducción hacia delante

Estiramientos dinámicos de los codos, muñecas y manos. Extensión y flexión

Estiramientos dinámicos de las muñecas. Aducción y abducción

Estiramientos dinámicos de las muñecas. Circunducción

Estiramientos dinámicos de los dedos. Extensión y flexión

Estiramientos estáticos de los hombros y codos. Abducción

Estiramientos estáticos de los hombros y codos. Aducción

Estiramientos estáticos de los hombros, codos y muñecas. Extensión

Estiramientos estáticos de los codos, muñecas y dedos. Extensión

Estiramientos estáticos de las muñecas. Extensión

Estiramientos estáticos de las muñecas. Flexión

Estiramientos estáticos de los dedos. Extensión

Estiramientos estáticos de los dedos. Flexión

Estiramientos del tronco

Estiramientos dinámicos del tronco. Flexión y extensión

Estiramientos dinámicos del tronco. Rotación

-

Estiramientos dinámicos del tronco. Inclinación lateral

-

Estiramientos estáticos del tronco. Flexión

-

Estiramientos estáticos del tronco. Extensión

-

Estiramientos estáticos del tronco. Rotación

-

Estiramientos estáticos del tronco. Inclinación lateral

-

Estiramientos de la cadera

-

Estiramientos dinámicos de la cadera. Flexión y extensión

-

Estiramientos dinámicos de la cadera. Rotación interna y externa

-

Estiramientos dinámicos de la cadera. Aducción y abducción

-

Estiramientos dinámicos de la cadera. Inclinación lateral

-

Estiramientos dinámicos de la cadera. Anteversión y retroversión

-

Estiramientos estáticos de la cadera. Flexión

-

Estiramientos estáticos de la cadera. Extensión

-

Estiramientos estáticos de la cadera. Rotación

-

Estiramientos estáticos de la cadera. Aducción

-

Estiramientos estáticos de la cadera. Abducción

-

Estiramientos de las extremidades inferiores

-

Estiramientos dinámicos de las rodillas. Flexión y extensión

-

Estiramientos dinámicos de los tobillos. Flexión dorsal y plantar

-

Estiramientos dinámicos de los tobillos. Aducción y abducción

-

Estiramientos dinámicos de los tobillos. Circunducción

-

Estiramientos dinámicos de los dedos. Extensión y flexión

-

Estiramientos estáticos de las rodillas. Flexión

-

Estiramientos estáticos de las rodillas. Extensión

-

Estiramientos estáticos de los tobillos. Flexión dorsal menor

-

Estiramientos estáticos de los tobillos. Flexión dorsal mayor

-

Estiramientos estáticos de los dedos. Extensión

-

Estiramientos estáticos de los dedos. Flexión

-

Hábitos saludables

-

Hábitos saludables. La alimentación

-

Hábitos saludables. La relajación

Hábitos saludables. El sueño

Hábitos saludables. El contacto con la naturaleza

Hábitos saludables. El ocio y las relaciones interpersonales

Bibliografía

Agradecimientos



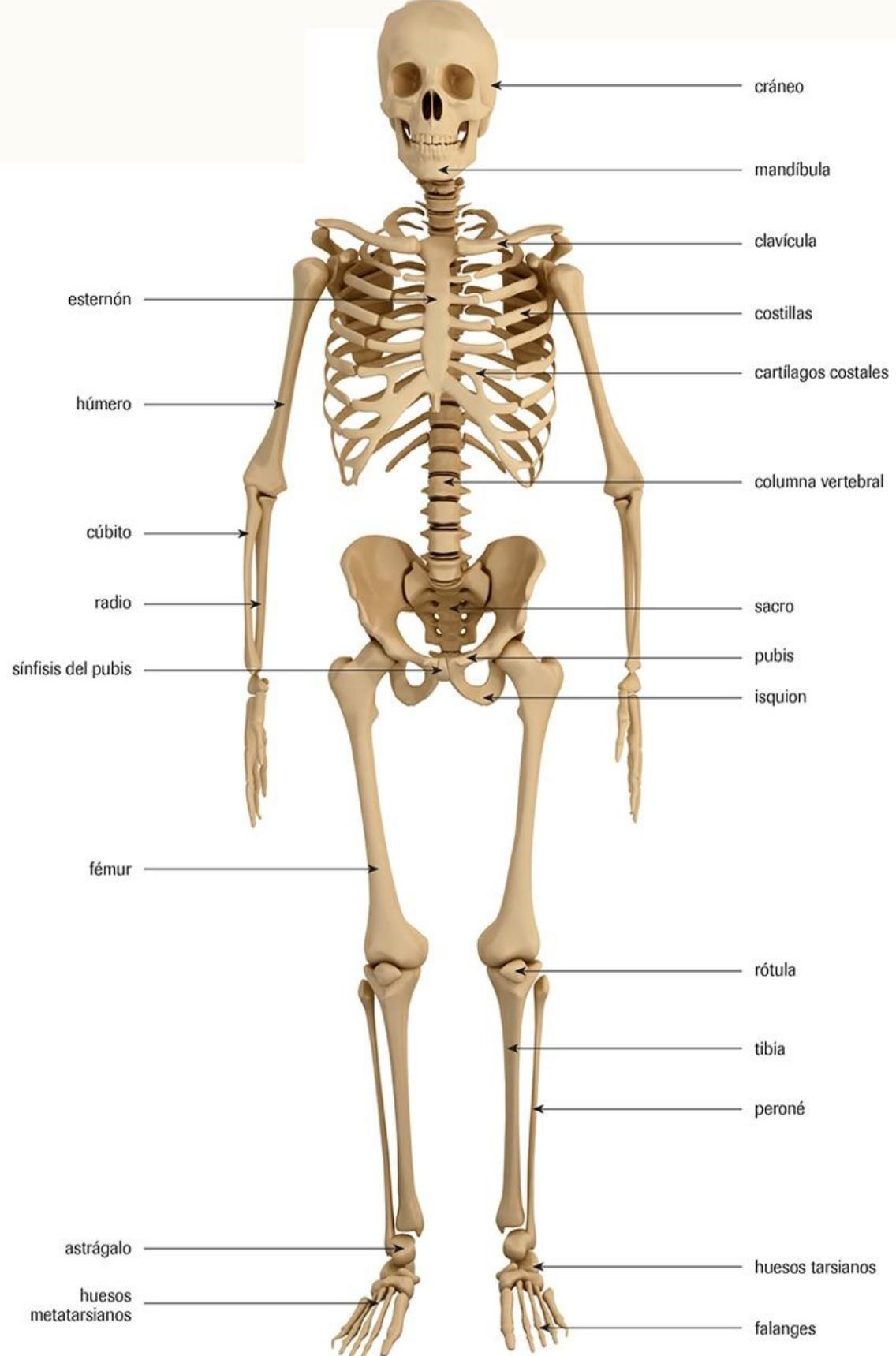
Cómo usar este libro

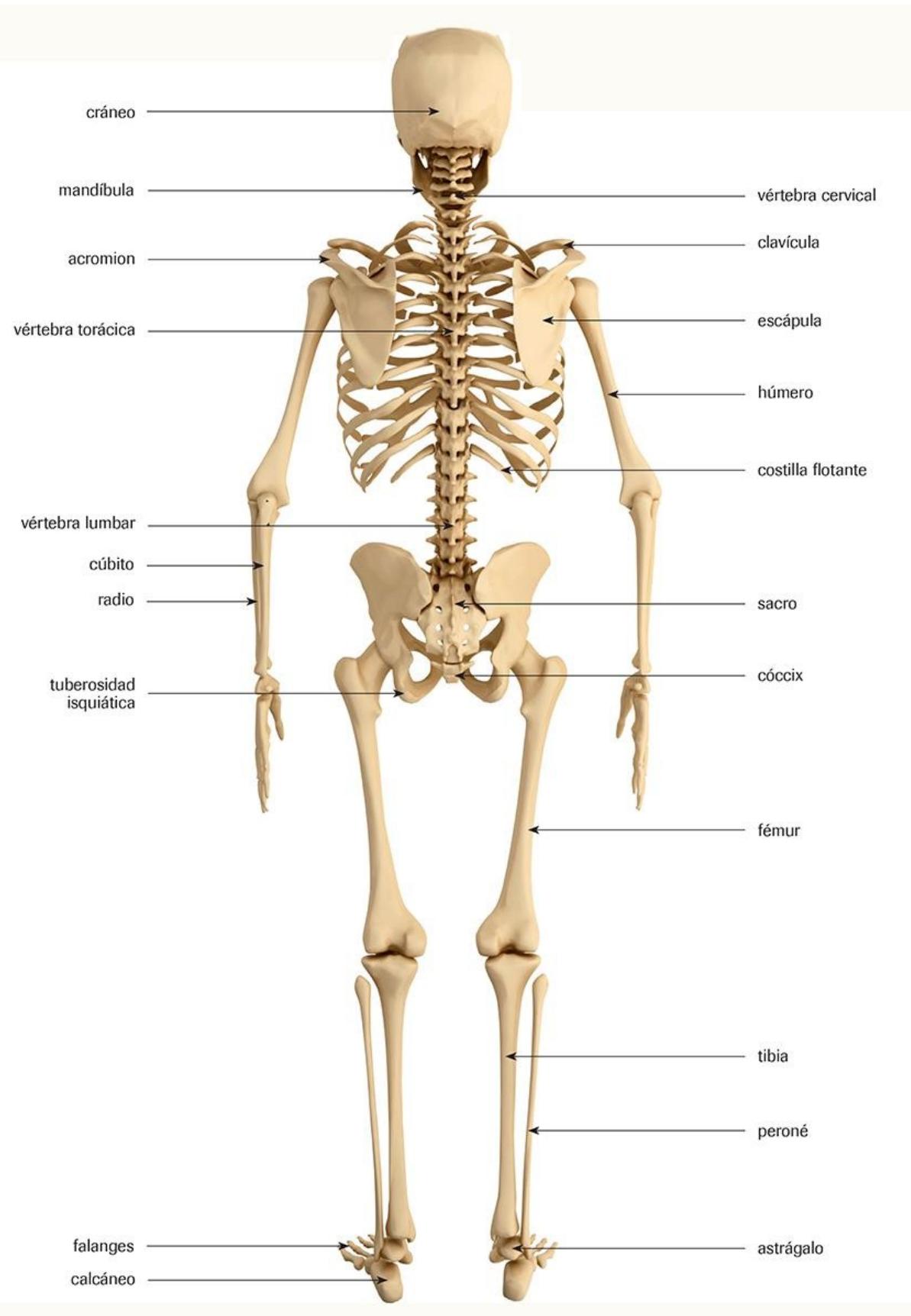
EJECUCIÓN DEL ESTIRAMIENTO

consejos para tener en cuenta	nombre del estiramiento	posición de partida	técnica de ejecución	posición de ejecución	secuencia del movimiento	beneficios y precauciones
ESTIRAMIENTOS DEL TRONCO						
074	Estiramientos dinámicos del tronco. Flexión y extensión. En una silla				Estiramientos dinámicos del tronco. Flexión y extensión. En una silla	075
<p>POSICIÓN DE PARTIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Se sentar en el borde de una silla con la espalda recta y la pelvis ligeramente en retroversión, buscando el apoyo sobre los sacrales. La cabeza está recta, alineada con el tronco, con el mentón un poco entrado. Los pies miran hacia el frente, paralelos entre sí y en línea con las caderas. Los brazos descansan sobre los pies. La mandíbula está relajada. <p>TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocar las manos sobre los rodillitos con los dedos mirando hacia el interior y los brazos flexionados por los codos. Inspirar, y espirando, ir flexionando la espalda al mismo tiempo que la cabeza va descendiendo y el mentón se dirige hacia el tórax. Recoger el abdomen, arqueando la espalda, realizando un movimiento de retroversión pélvica. Al inspirar, comenzar a efectuar un movimiento de anteversión pélvica mientras se va hundiendo la espalda y repetir todo el proceso de 8 a 10 veces. Inspirando, ir flexionando la espalda y repitiendo todo el proceso de 8 a 10 veces. 						

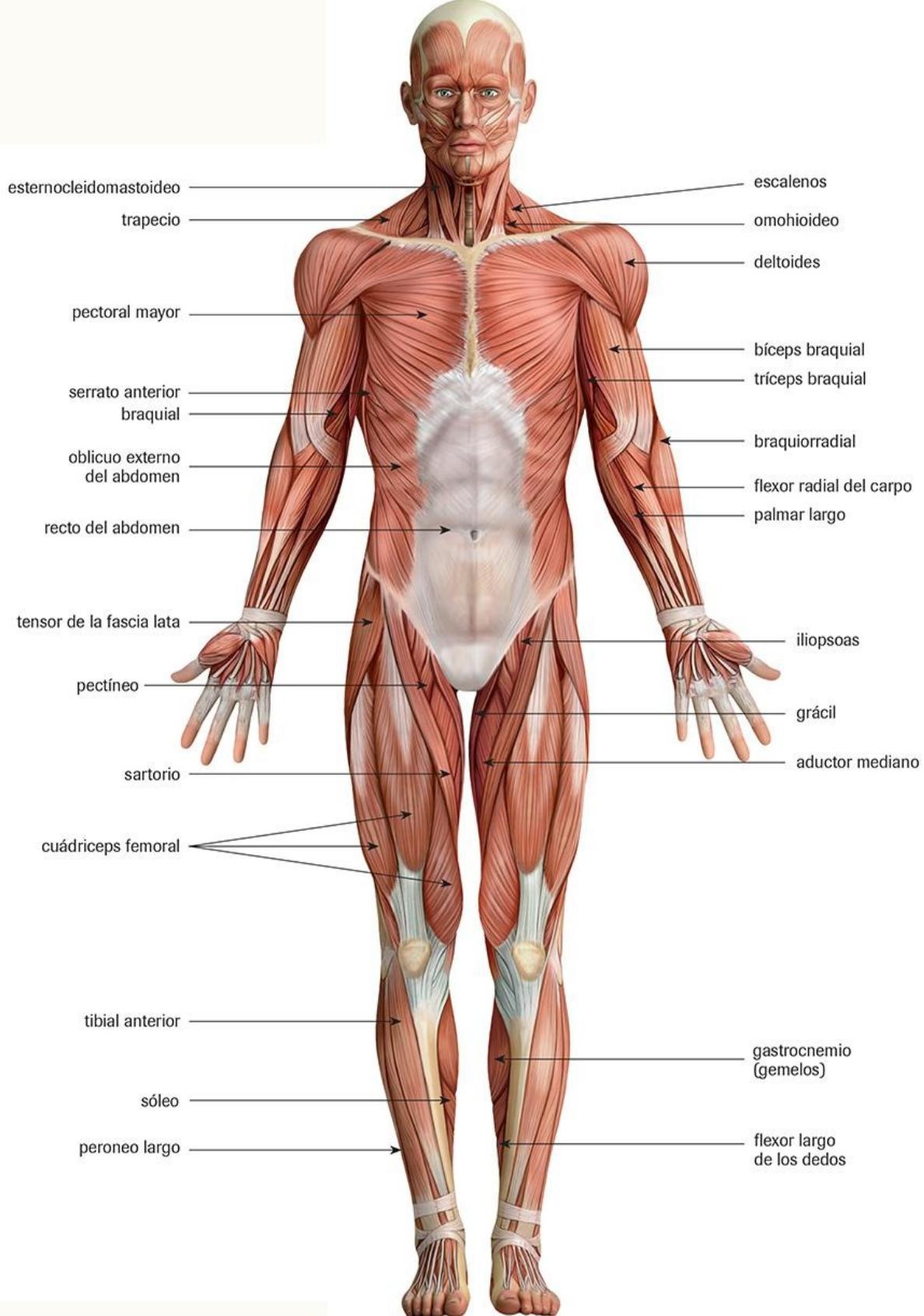


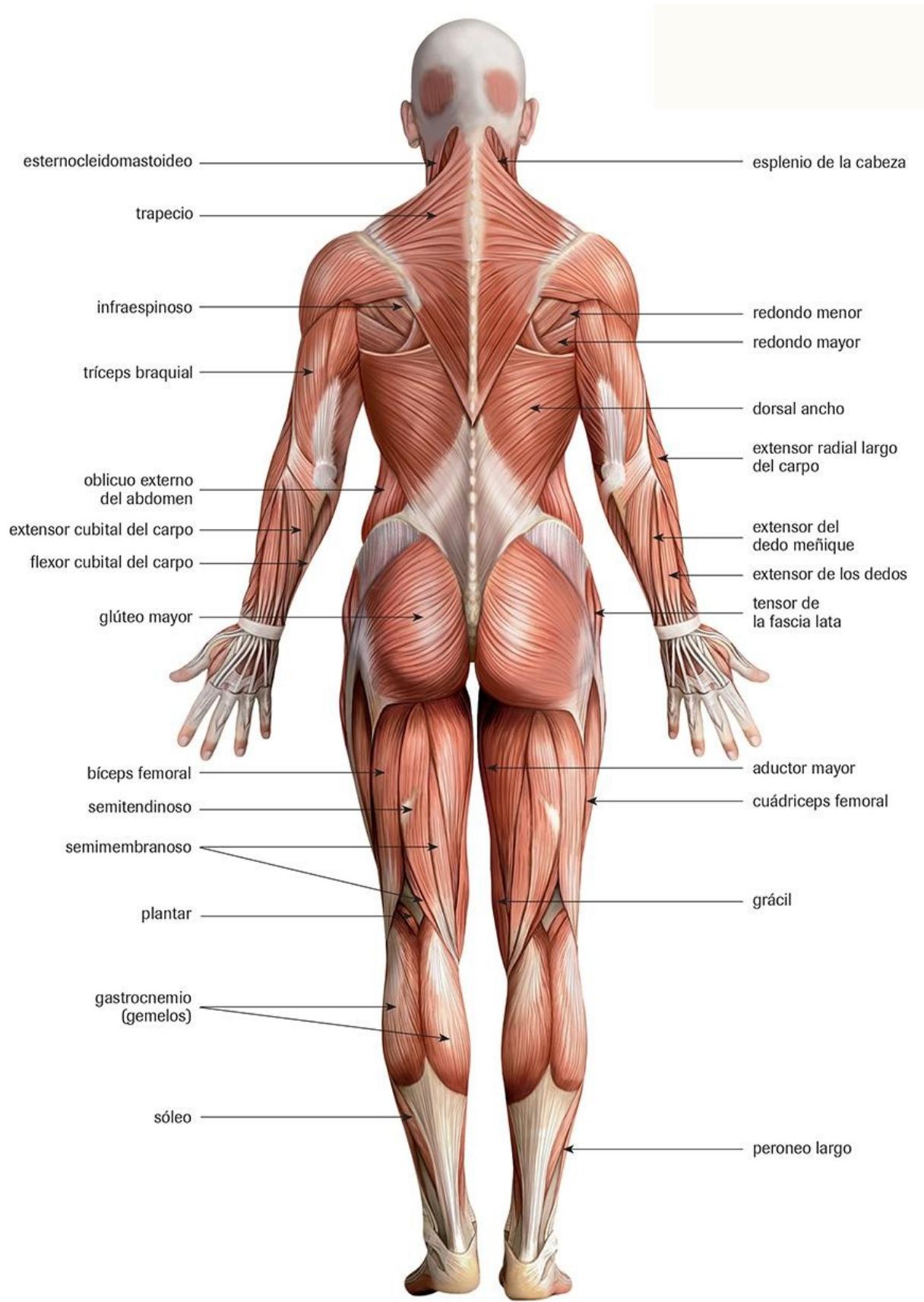
Atlas anatómico. El esqueleto





Atlas anatómico. Los músculos





Planos y movimientos anatómicos

POSICIÓN ANATÓMICA

La posición anatómica básica sirve para poder describir las referencias espaciales, los ejes y planos del cuerpo humano. En ella el cuerpo se muestra de pie, con los pies separados y dirigidos hacia el frente, la cabeza recta y los brazos extendidos a los lados del cuerpo, colocados en supinación, con las palmas de las manos abiertas.



PLANOS

El cuerpo humano es tridimensional y se puede dividir en tres planos principales que sirven para ubicar las distintas estructuras del cuerpo y para describir los diferentes movimientos que puede realizar.

Plano sagital. Divide el cuerpo en dos mitades simétricas: derecha e izquierda.

Plano frontal. Divide el cuerpo en dos porciones: anterior o ventral y posterior o dorsal.

Plano transversal. Divide el cuerpo en dos partes: superior e inferior.

MOVIMIENTOS ANATÓMICOS

Los diversos movimientos corporales se agrupan en uno de los tres planos.

PLANO FRONTAL

En este plano se realizan los movimientos que son visibles de frente:

Abducción. Una extremidad se aleja de la línea media del cuerpo, aumentando el ángulo entre las dos partes.

Aducción. Una extremidad se acerca a la línea media del cuerpo, reduciendo el ángulo entre las dos partes.

Inclinación lateral. La cabeza y el cuello o el tronco se deslizan lateralmente, hacia la izquierda o la derecha.

Elevación y descenso. En la elevación el hombro se desplaza hacia arriba y

en el descenso se desplaza

hacia abajo. No se puede dar un descenso partiendo de la posición neutra.

PLANO SAGITAL

En este plano se realizan los movimientos que son visibles de perfil.

Flexión. Se desplaza una región del cuerpo hacia delante de la posición anatómica.

Extensión. Se desplaza una parte del cuerpo hacia atrás de la posición anatómica.

Antepulsión. Es la flexión del hombro cuando se desplaza hacia delante.

Retropulsión. Es la extensión del hombro cuando se desplaza hacia atrás.

Flexión dorsal. Se produce al llevar el pie hacia arriba. Es la flexión del tobillo.

Flexión plantar. Se produce al llevar el pie hacia abajo. Es la extensión del tobillo.

Anteversión pélvica. La pelvis rota hacia delante, acentuando más la lordosis.

Retroversión pélvica. La pelvis rota hacia atrás, eliminando la lordosis.

MOVIMIENTOS DEL PLANO FRONTAL

MOVIMIENTOS DEL PLANO FRONTAL



MOVIMIENTOS DEL PLANO SAGITAL



PLANO TRANSVERSO

En este plano los movimientos se perciben mejor desde arriba o desde abajo.

Rotación externa. Una parte del cuerpo realiza un giro sobre su propio eje, desplazándose hacia fuera.

Rotación interna. Una parte del cuerpo realiza un giro sobre su propio eje, desplazándose hacia dentro.

Pronación. Los antebrazos giran hacia dentro, quedando las palmas de las manos hacia abajo y los dorsos hacia arriba, realizando una rotación interna. **Supinación.** Los antebrazos giran hacia fuera, quedando las palmas de las manos hacia arriba y los dorsos hacia abajo, realizando una rotación externa.

PLANO FRONTAL Y SAGITAL

Circunducción. Movimiento circular de una parte del cuerpo que combina flexión, extensión, abducción y aducción.

MOVIMIENTOS DEL PLANO TRANSVERSO



MOVIMIENTOS DEL PLANO FRONTAL Y SAGITAL

circunducción



Importancia de una postura corporal adecuada

Con el paso del tiempo se suele ir adoptando una postura corporal incorrecta que, aparte de dar un aspecto de envejecimiento, disminuye la posibilidad de movimiento y la vitalidad. Una postura deficiente se va adquiriendo en la infancia, cuando se comienzan a realizar tareas sedentarias y se reduce el tiempo dedicado a la actividad física. El cuerpo empieza a inclinarse, la espalda se dobla, el pecho se hunde, la cabeza avanza, etc. Todos estos cambios tienen consecuencias: disminuye la capacidad pulmonar, se ralentizan los procesos digestivos, se presionan algunos discos intervertebrales y nervios, aparecen las primeras molestias y los dolores...

LA COLUMNA VERTEBRAL

Esta es un elemento clave en la posición corporal, que cumple dos importantes funciones: por un lado, sirve de sostén y, por otro, protege la médula espinal. Se extiende desde el cráneo hasta la pelvis y está compuesta por 33 huesos, llamados vértebras. Se divide en cuatro regiones: la cervical con 7 vértebras, la torácica con 12, la lumbar con 5, y la sacro-coxígea con 5 sacras y 4 coxígeas. Las vértebras se encuentran separadas entre ellas por los discos intervertebrales, excepto las sacrascoxígeas, que están fusionadas entre sí. Los discos intervertebrales son unas almohadillas que unen las vértebras, permitiéndoles realizar ligeros movimientos y desempeñando una función de amortiguación. Las vértebras presentan unas prominencias óseas, llamadas apófisis espinosas, que sirven de protección a la médula y de inserción a importantes músculos.



lordosis cervical

cifosis torácica

lordosis lumbar

La columna vertebral presenta tres curvas naturales que hacen que la espalda no sea recta y que, al observarla, se vea una lordosis cervical y lumbar y una cifosis torácica. Estas curvaturas no se deben tratar de reducir o eliminar, a menos que se acentúen y aparezca una hiperlordosis o una hipercifosis perjudicial.

COLOCACIÓN CORRECTA DE LA ESPALDA

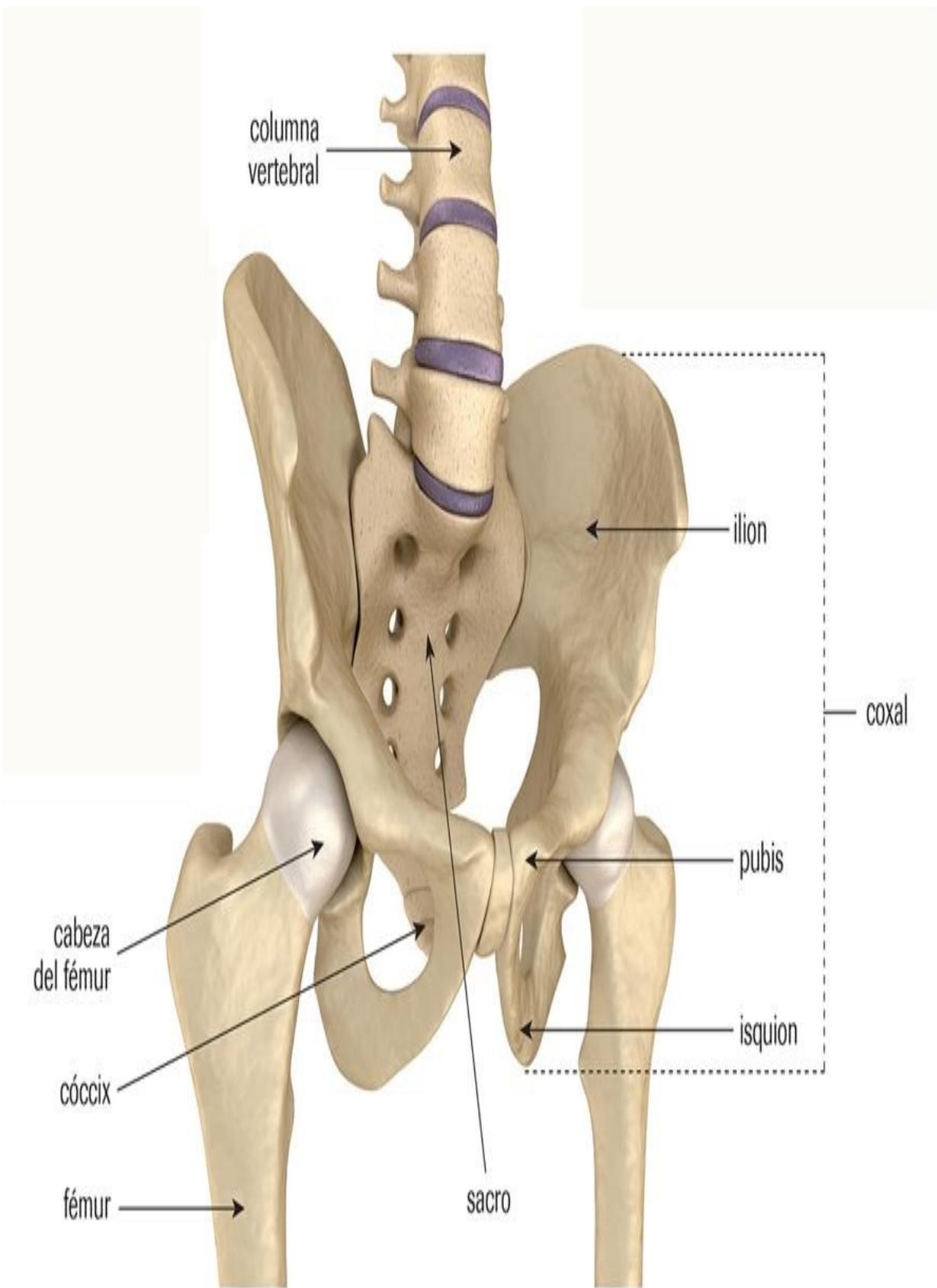
El cuerpo posee su propio centro de gravedad, que le ayuda a mantener un buen equilibrio. En la mayoría de las personas es necesaria una labor de reeducación postural para ir recuperando la posición natural correcta.

Al situar adecuadamente el cuerpo, sus diversas partes se alinean en relación con el centro de gravedad.

Lo primero es ser consciente de la propia posición corporal, mediante la auto-observación; sin embargo, muchas veces es necesaria la ayuda de otra persona, de una mirada externa que indique lo que ve para que se pueda corregir.

LA PELVIS

Está formada por los huesos coxales, sacro y coxis. Se articula, por un lado, con la columna vertebral y, por otro, con las extremidades inferiores. Desempeña un papel fundamental en la colocación de la postura adecuada, siendo necesario que esté situada en una posición neutra con una ligera retroversión.



POSTURA CORRECTA



POSTURAS INCORRECTAS



Hiperlordosis
cervical



Hipercifosis
torácica



Hiperlordosis
lumbar

Posiciones de partida para los estiramientos

La postura corporal adecuada no solamente es aquella que se puede adoptar al estar de pie, sino también al estar sentado y tumbado. Al realizar estiramientos, es importante partir de una posición correcta para que la acción sea eficaz y evitar así posibles perjuicios.

3. POSICIÓN DE PARTIDA DE LOS ESTIRAMIENTOS EN DECÚBITO SUPINO

Estirarse en el suelo en decúbito supino, sobre una colchoneta, esterilla gruesa o manta. Si es necesario, colocar una almohada o soporte debajo de la cabeza.

Flexionar las piernas por las rodillas, facilitando con ello el apoyo y descanso de la zona lumbar en el suelo.

Separar los pies y las rodillas a la amplitud de las caderas, manteniendo los pies hacia el frente y paralelos entre sí.

Los brazos descansan a los lados.

El mentón está suavemente entrado, con la mandíbula suelta y los labios despegados.

3



1. POSICIÓN DE PARTIDA DE LOS ESTIRAMIENTOS DE PIE

La cabeza es una parte esencial para asegurar la alineación correcta del cuerpo. Comenzar observando su posición. Hay que mantenerla en el centro, sin que caiga hacia atrás, hacia delante, ni hacia ningún lado y siempre con el mentón levemente entrado.

Los labios se dejan separados y la mandíbula suelta, relajando con ello el cuello y la cara.

A continuación, observar cómo están colocados los pies y dejarlos separados a la amplitud de las caderas, paralelos y mirando hacia el frente.

Lo siguiente es atender la pelvis, la zona más importante que conecta la mitad superior del cuerpo con la mitad inferior. Situarla en una posición neutra, en ligera retroversión, con las caderas en línea y las rodillas un poco flexionadas.

Por último, los brazos caen relajados a ambos lados del cuerpo, dejando las manos cerca de la línea media de las piernas, con los hombros alineados.

1



2. POSICIÓN DE PARTIDA DE LOS ESTIRAMIENTOS SENTADOS EN UNA SILLA

Sentarse en una silla con la espalda recta descansando en el respaldo, la pelvis está en ligera retroversión, buscando el apoyo sobre los isquiones.

La cabeza se coloca recta, alineada con el tronco, con el mentón suavemente entrado.

Los pies están hacia el frente, paralelos entre sí y un poco separados. Si los pies no llegan al suelo se recomienda colocar un cojín firme debajo de ellos.

Las manos descansan sobre los muslos.

Los labios están despegados y la mandíbula suelta.

1

2



4. POSICIÓN DE PARTIDA DE LOS ESTIRAMIENTOS EN DECÚBITO LATERAL

Estirarse en el suelo en decúbito lateral izquierdo, sobre una colchoneta, esterilla gruesa o manta. Colocar un soporte debajo de la cabeza, recogiendo ligeramente el mentón y dejando la mandíbula suelta.

Flexionar las piernas por las rodillas y dejar colocado un pie sobre el otro.

Apoyar la mano derecha en el suelo, delante del tórax.

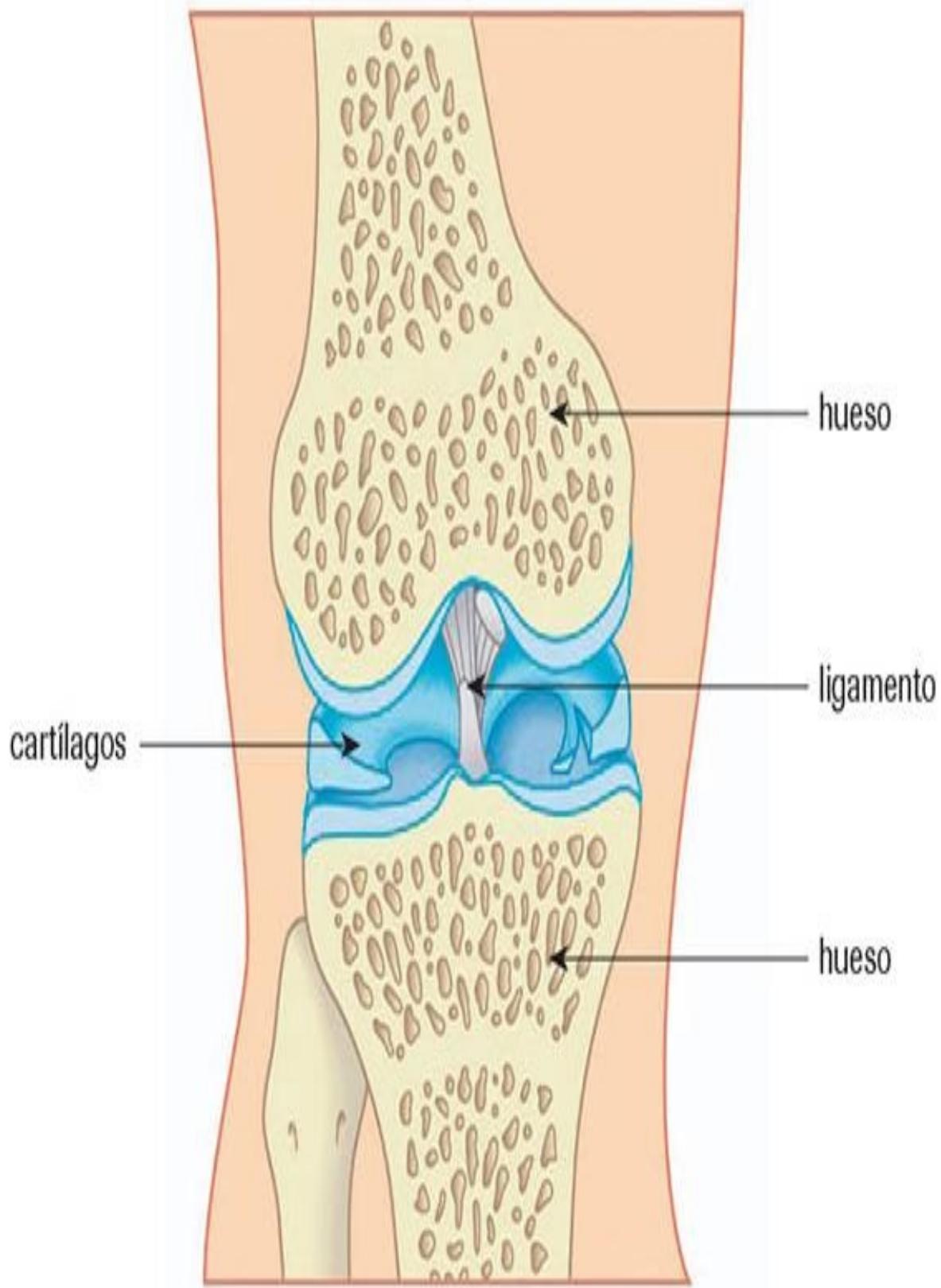


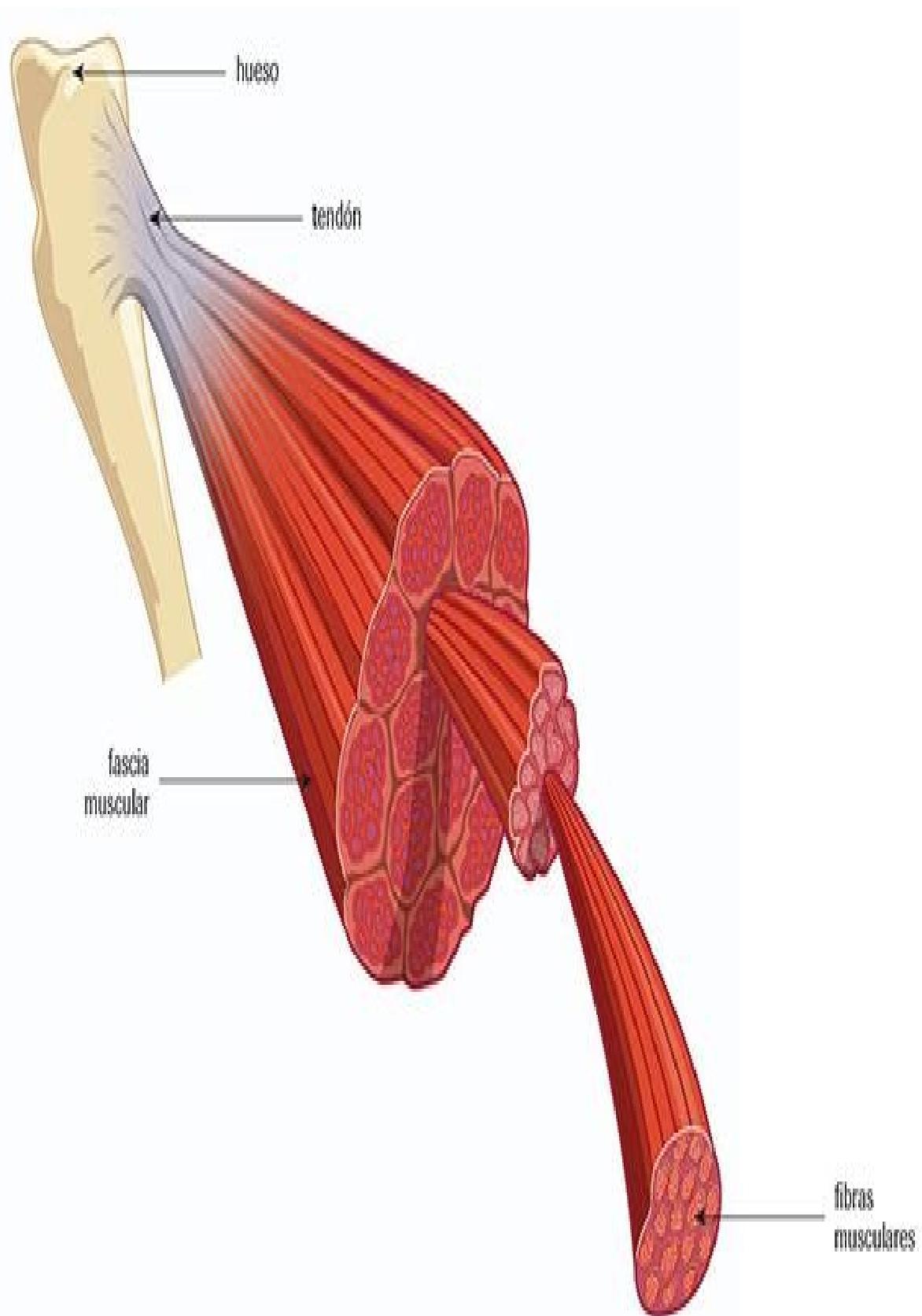
Los estiramientos

Un cuerpo es flexible cuando se mueve con facilidad, se dobla y adopta diferentes posturas sin esfuerzo y sin lesionarse.

El estiramiento es un movimiento que se realiza con cualquier parte del cuerpo y mejora su flexibilidad. Esta depende de varios factores, principalmente de la elasticidad de los músculos, su capacidad de estirarse y contraerse, y del grado de movimiento que puede realizar una articulación.

Los músculos están unidos a los huesos por los tendones, aparte de su propio tejido muscular, se hallan envueltos en una membrana fibrosa de tejido conectivo llamada fascia, una especie de vaina, que es fundamental para los estiramientos, pues es lo que primero se estira.





Las articulaciones están compuestas por dos huesos que se unen, la mayoría permiten realizar movimientos y en ellas es de vital importancia el cartílago. Este es semiflexible y protege los huesos cubriendo sus extremos; la pared que rodea la articulación, la cápsula articular, internamente segregá líquido sinovial que lubrica la articulación y facilita el movimiento. Por otro lado, los ligamentos, cordones fibrosos que unen los huesos entre sí, cumplen una función decisiva en los estiramientos, ya que permiten realizar los movimientos fisiológicos de las articulaciones y, al mismo tiempo, limitan los que puedan ser dañinos.

CÓMO REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos deben efectuarse de una manera suave y lenta, recordando que puede ser perjudicial estirar más allá de los propios límites.

Es fundamental escuchar las señales que emite el cuerpo cuando se estira, no hay que sentir dolor y, si este aparece, significa que algo no se está haciendo bien o que existe algún problema personal en relación con el estiramiento y habría que proceder con más suavidad, aplicando alguna variante o cambiando de ejercicio.

Es esencial tomar conciencia del cuerpo y de la propia respiración, pues esta ayuda a que el estiramiento sea más efectivo.

Todo estiramiento tiene su proceso: un inicio, un desarrollo y un final; es importante no saltarse ninguna de estas tres etapas y también tener en cuenta el tiempo de mantenimiento y las veces que se repite el ejercicio.

Es conveniente realizar primero estiramientos dinámicos para soltar y preparar el cuerpo, y a continuación llevar a cabo los estáticos.

MATERIAL NECESARIO

Ropa cómoda, calcetines que no aprieten (se recomienda estar descalzo).

Colchoneta, manta o aislante (es preciso disponer de una superficie firme).

Cojín o almohadilla.

Silla estable y firme, con un respaldo bajo.

EFFECTOS POSITIVOS

Aumentan la flexibilidad y la movilidad.

Reducen las molestias y los dolores musculares.

Nutren los músculos, las articulaciones y los tejidos.

Favorecen la circulación sanguínea.

Amplían la capacidad pulmonar.

Facilitan el tránsito intestinal y la evacuación.

Relajan el sistema nervioso.

Mejoran el estado de ánimo.

Aportan vitalidad y mejor calidad de vida.



Los estiramientos aportan numerosos beneficios, mejoran la flexibilidad y el bienestar físico y emocional.

Tipos de estiramientos

En este libro se presentan dos tipos de estiramientos que se consideran indicados para la tercera edad: los dinámicos y los estáticos.

En los estiramientos dinámicos se suelen combinar dos movimientos opuestos, siendo dos estiramientos diferentes que se van intercalando repetidamente.

Se empiezan estirando las extremidades superiores, y se continúa con el tronco, la cadera y las extremidades inferiores. Los estiramientos de las extremidades terminan con los ejercicios para manos, pies y dedos.



En los estiramientos dinámicos se alternan dos movimientos opuestos y compensatorios.

ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

En este tipo de estiramientos no hay una fase de mantenimiento prolongada, aunque los ejercicios propuestos aquí, a diferencia de otros que se caracterizan por su rapidez, sean suaves, lentos y continuos. Pese a su continuidad, siempre se realiza un instante de pausa, entre uno y otro, que permite que el estiramiento se efectúe de una manera consciente y calmada, facilitando al mismo tiempo la conexión con la respiración.

En los diversos capítulos en los que se tratan las diferentes zonas del cuerpo, primero se muestran los estiramientos dinámicos y después los estáticos, al considerar que los primeros pueden ser un calentamiento para los segundos.

Son ejercicios fáciles de realizar que no requieren ningún esfuerzo, calientan el cuerpo, lo desentumecen y lo preparan para estiramientos algo más complejos que requieren un mantenimiento.

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

Estos estiramientos, al igual que los dinámicos, se desarrollan en tres fases: tienen un comienzo, un mantenimiento y un final. La parte importante es la de mantenimiento; en esta fase se permanece en una posición durante un tiempo determinado, que varía según sea la intensidad del estiramiento, de pocos segundos hasta medio minuto. En la primera y última parte, donde sí se produce movimiento, este se realiza de una manera lenta y suave.

El estiramiento se realiza desde el reposo, el cuerpo no está tenso, es la relajación la que ayuda al músculo a estirarse de una manera confortable y poco perceptible.

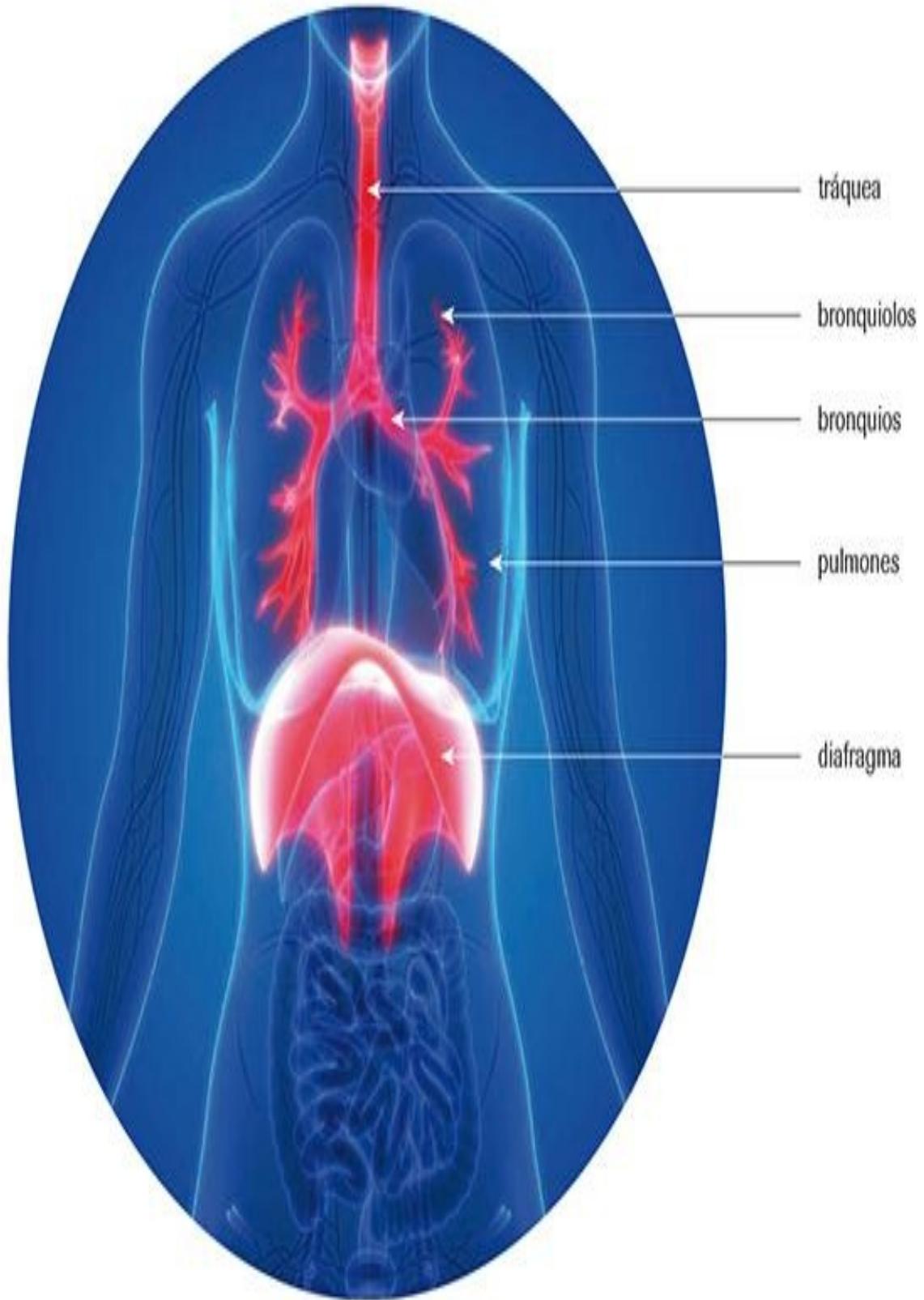
Se aconseja repetir el estiramiento completo tres veces más, aunque el número de repeticiones depende del nivel y estado de la persona.

Hay que tener en cuenta que cuando en un estiramiento un músculo se extiende, al mismo tiempo su antagonista se está contrayendo.



En los estiramientos estáticos se mantiene el estiramiento sin moverse, aumentando con ello su amplitud y profundidad.

La respiración en los estiramientos



DINÁMICA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración humana es un proceso involuntario. Se produce en dos fases:

1. Inspiratoria, cuando entra el aire a los pulmones y se inhala oxígeno.

2. Espiratoria, cuando sale el aire de los pulmones y se exhala dióxido de carbono.

El aire entra en nuestro cuerpo a través de las vías respiratorias, primero pasa por las fosas nasales y continúa por la faringe, la laringe, la tráquea y los bronquios hasta llegar a los pulmones.

El diafragma

Es un músculo grande en forma de cúpula que separa la caja torácica de los órganos contenidos en el abdomen, sirve de apoyo a los pulmones y cubre al mismo tiempo las vísceras digestivas. La cantidad de oxígeno depende de lo prolongada que sea la inspiración y esta se halla determinada principalmente por la capacidad pulmonar y por la posición del diafragma, que se convierte en un elemento clave en la respiración.

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

Para que un estiramiento sea efectivo y eficaz es importante atender a la propia respiración. Una respiración rápida y entrecortada tensa los músculos y bloquea las articulaciones, dejando al cuerpo en una situación de rigidez que dificulta la capacidad de estirarse. Una respiración pausada y profunda invita al cuerpo a

soltarse y relajarse, permitiendo con ello que los músculos se aflojen y posibilitando que los estiramientos se realicen mejor. La postura corporal que se adopta influye en la relajación. Un cuerpo erguido y alineado facilita la correcta colocación del diafragma y con ello mejora la capacidad respiratoria.

Durante todo el proceso del estiramiento se observa la respiración y se utiliza una u otra fase respiratoria según sea el tipo de movimiento que se esté realizando, por ejemplo: mientras el tronco se flexiona, se realiza una espiración larga y suave que ayuda a la flexión, pues al recoger el tórax el aire se exhala mejor. Y a la inversa, cuando el tronco se extiende, se efectúa una inspiración, ya que al expandir el tórax el aire se inhala mejor. La coordinación del movimiento corporal con la respiración facilita el estiramiento. En otros movimientos, sobre todo en aquellos en los que el tronco no interviene, es suficiente con observar una respiración suave y rítmica.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Conocida también como respiración abdominal, se puede considerar la respiración más natural y adecuada, ya que permite, sin bloquear, la intervención plena del diafragma en todo el proceso respiratorio.

En ella, el diafragma es el principal músculo encargado de la respiración y la atención se centra en el movimiento del abdomen, sin olvidar la observación de la expansión y contracción de la caja torácica.

El movimiento del diafragma se percibe por la movilización del vientre, por eso se llama también respiración abdominal. En una respiración normal, no profunda, el movimiento del abdomen es muy poco perceptible. Cuando se realizan respiraciones hondas y completas se observa con mayor claridad el movimiento de expansión y recogimiento del abdomen. A veces se comete el error de querer establecer este balanceo abdominal, utilizando la musculatura del abdomen, empujándola hacia fuera y contrayéndola hacia dentro, y el resultado es desastroso porque lo único que se consigue es bloquear más la respiración. De igual manera, también se obstruye el proceso respiratorio cuando se busca en la respiración diafragmática mover solo el abdomen. Es otra equivocación, ya que el movimiento del abdomen está interconectado con el movimiento de la caja torácica, y son los pulmones los que se expanden y contraen.

Fases de la respiración diafragmática

Al inspirar, el diafragma se contrae y desciende, desplazando los órganos contenidos en el abdomen, ensanchándose suavemente este, al mismo tiempo que se expande el tórax y el aire entra en los pulmones. El diafragma en esta posición deja a los pulmones más espacio para expandirse.

Al espirar, el diafragma se relaja y asciende, los pulmones se contraen y el aire se expulsa, el abdomen se retira hacia dentro.



Inspirar,
el diafragma
desciende y
el abdomen
se expande.



El aire entra
y sale siempre
por la nariz, no
por la boca. Tenerlo
presente en todos
los estiramientos.

Espirar,
el diafragma
asciende y
el abdomen
se recoge.



Fases del estiramiento

El estiramiento se realiza de una forma lenta y progresiva, es un proceso que requiere un comienzo, un desarrollo y un final.

1. COMIENZO

Antes de iniciar el estiramiento, conviene dedicar un tiempo a colocarse en una posición correcta que sea beneficiosa para el cuerpo y facilite el ejercicio, en una postura de partida.

Observar la respiración, tomando conciencia de la respiración diafragmática y ayudando a que se vuelva tranquila.

Comenzar a realizar lentamente los movimientos que conducen a mantener el estiramiento (en los estiramientos dinámicos será unos breves segundos y en los estáticos durará más tiempo), aplicar a ellos la fase respiratoria, inspiración o espiración, si está indicado.



2. DESARROLLO

La fase de desarrollo corresponde al mantenimiento y es sobre todo importante para los estiramientos estáticos.

Durante el mantenimiento se observa la respiración, sin intervenir en ella, inspirando y espirando de una manera espontánea y calmada, ayudando con ello a que el cuerpo se relaje, al mismo tiempo que se mantiene el temple corporal con el estiramiento.

El tiempo del mantenimiento puede durar desde unos pocos segundos hasta medio minuto o más; en los estiramientos dinámicos es muy breve y en los estáticos es cuando realmente se mantiene y se puede hablar de un verdadero estiramiento.

En los estiramientos estáticos, al principio suele ser aconsejable contar en silencio los segundos que dura el mantenimiento y, poco a poco, ya no será necesario hacerlo, pues se habrá aprendido a calcular el tiempo.

Con la práctica, el tiempo de mantenimiento se puede ir ampliando.

2



3. FINALIZACIÓN

Al terminar el tiempo del mantenimiento, en los estiramientos estáticos, es el momento de comenzar a deshacer el ejercicio, siguiendo los pasos que han llevado a él, hasta regresar de nuevo a la posición corporal de partida. Después se repite todo el proceso desde el inicio tres veces más.

En los estiramientos dinámicos, no se suele regresar a la posición de partida hasta finalizar las repeticiones del ejercicio y la fase de mantenimiento es mínima, suelen ser dos movimientos contrarios que se van repitiendo alternativamente, entre 10 y 20 veces, con una breve pausa entre ellos.



Características de los estiramientos para la tercera edad

Al llegar a la tercera edad, se dejan de realizar una serie de actividades, entrando a veces en una etapa de sedentarismo que aumenta las causas que han llevado a la inactividad.

El envejecimiento no tiene una edad concreta de inicio, depende de cada persona, de su genética, de cómo ha vivido, qué ejercicio físico ha realizado, qué tipo de vida ha llevado, etc.

A partir de temprana edad, el cuerpo puede empezar a mostrar señales de deterioro y está en manos de cada uno qué hacer con ello: dejar que el paso de los años vaya marcando los cambios y pérdidas o ayudar con la actitud, los ejercicios y el estilo de vida a que se retrasen.

Como todas las etapas del ser humano, la vejez tiene una serie de características. La cultura occidental y la sociedad suelen ver esta fase de la vida como algo no deseable y que es preferible evitar, pues aprecian en ella solo aspectos negativos, sobrevalorando en cambio todo lo relacionado con la juventud.

La entrada en la etapa llamada tercera edad puede ser uno de los momentos más ricos y plenos en la vida de una persona, si sabe recibirla y aceptarla con todos los cambios y retos que presenta. Es el momento en el que el esfuerzo y las preocupaciones por las actividades laborales pueden ir decreciendo, ya no hay que demostrar nada a nadie, se puede disponer de más tiempo para recapitular la propia vida y aprender de todas las lecciones vividas. También es una época para empezar a realizar actividades que antes, por falta de tiempo, no se han hecho.

El ejercicio físico moderado es imprescindible para llevar una vida sana y los estiramientos son una ayuda excelente para ello, pudiendo contribuir de manera significativa a retrasar los efectos negativos del envejecimiento.

Los estiramientos indicados para la tercera edad, por sus características, resultan ideales para las personas mayores, pero no solo están indicados para ellas, sino también para todas las personas que deseen ser respetuosas con su cuerpo y

prefieran realizar un ejercicio suave.

Uno de los efectos del envejecimiento es la pérdida de flexibilidad: los tejidos pierden su capacidad de estirarse, se vuelven más frágiles, menos resistentes. Los cartílagos comienzan a desgastarse y a deshidratarse, padeciendo pequeñas fracturas microscópicas.

Es importante tener esto en cuenta al practicar los estiramientos. Si se dobla una rama tierna hasta la mitad no se rompe, pero sí se puede partir si la rama está seca. Para evitar lesiones es importante recordar las principales características que deben cumplir los estiramientos para las personas mayores.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

Tienen en cuenta las necesidades del cuerpo que envejece o que presenta alguna limitación, protegiendo sus zonas más vulnerables y débiles.

Pueden adaptarse a los distintos requerimientos.

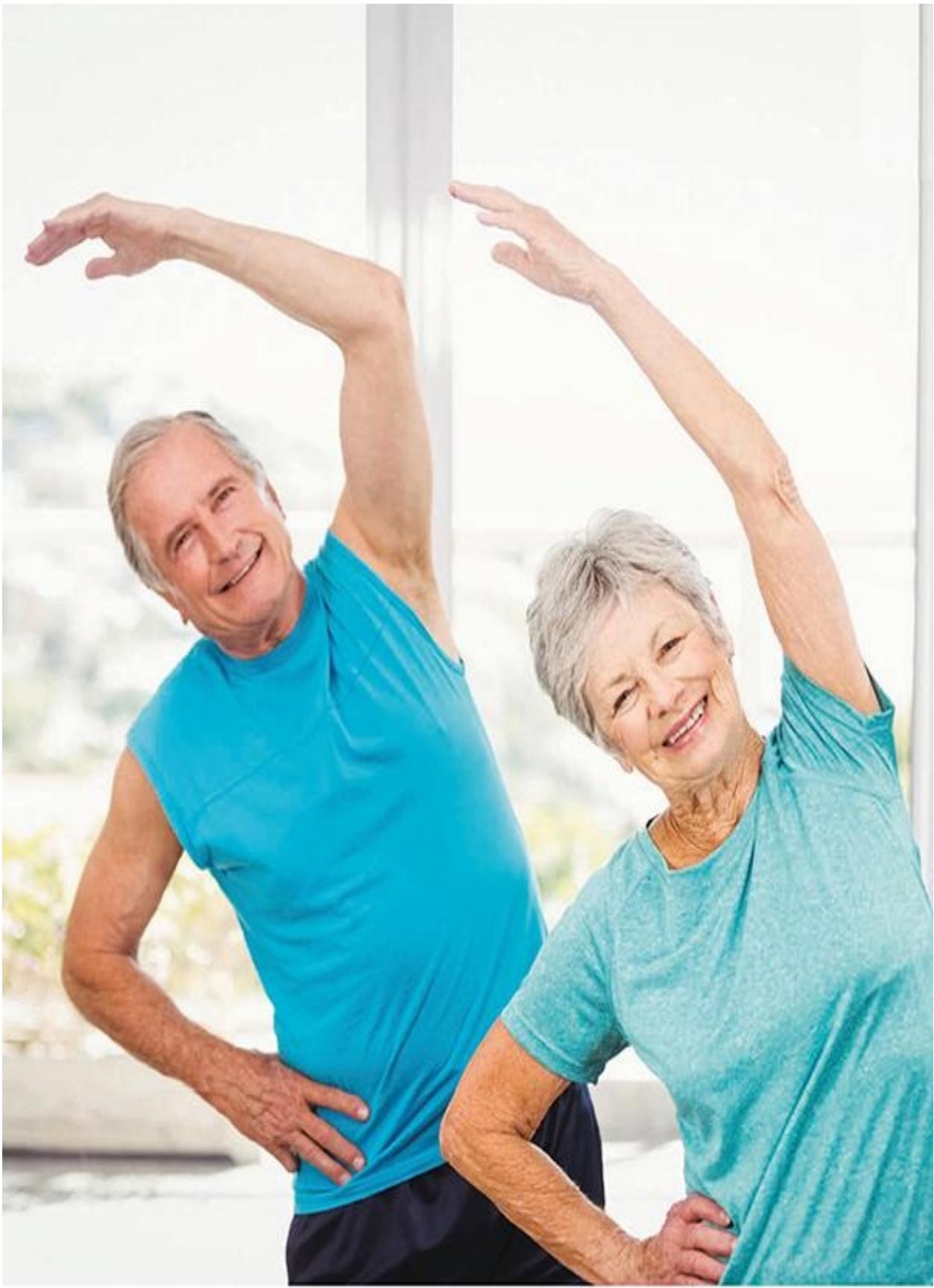
No sobrepasan los propios límites, no son competitivos.

Observan la respiración, teniendo en cuenta sus fases.

Son estiramientos más suaves y lentos.



Los estiramientos para la tercera edad no van más allá de los propios límites, son respetuosos con estos.

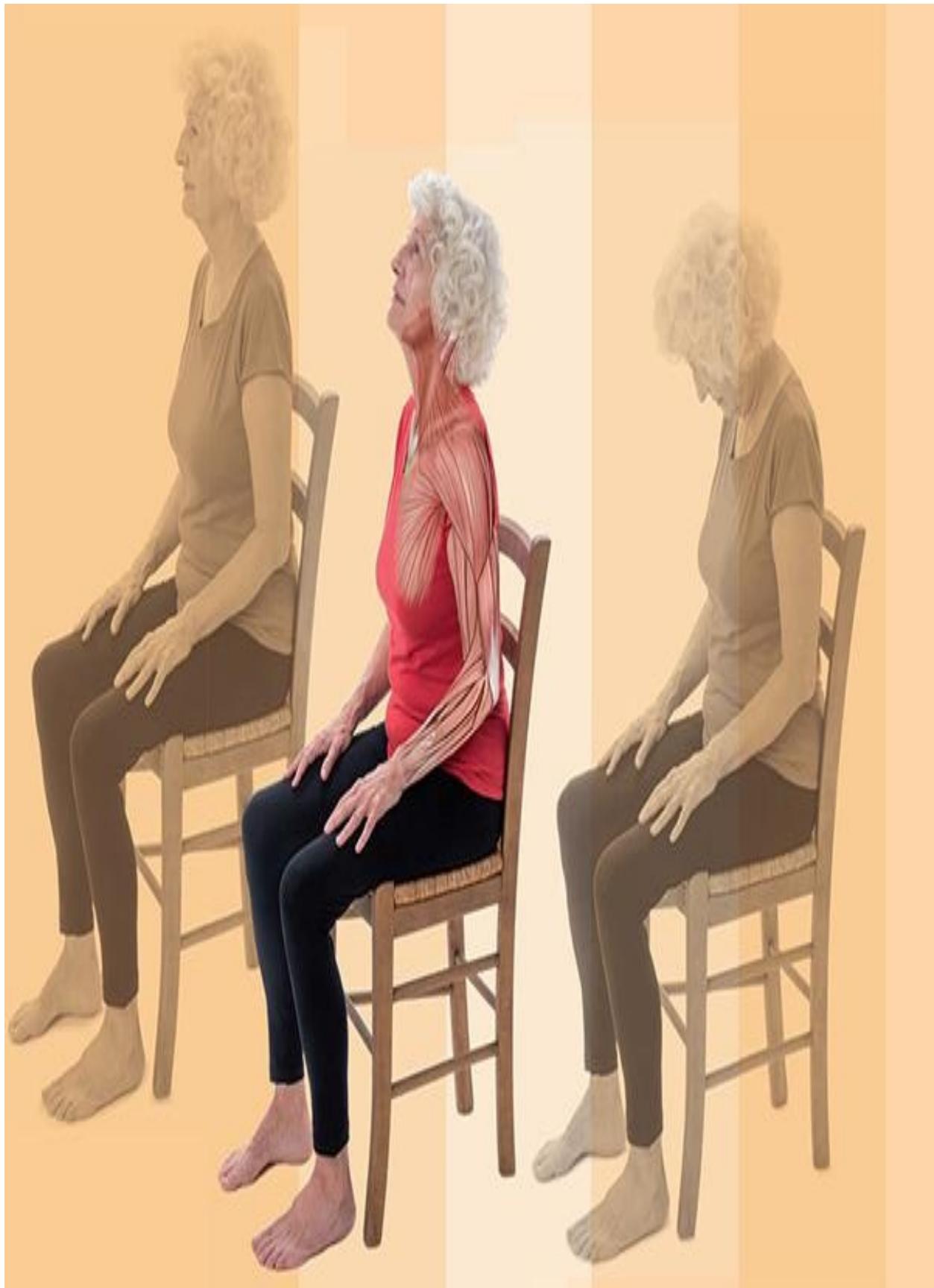


Estiramientos del cuello

La colocación de la cabeza determina la posición corporal, de modo que la alineación de esta con el tronco es fundamental para conseguir una buena reeducación postural. Un cuello rígido, poco flexible, y una cabeza que se mantiene mucho tiempo en la misma posición, a la larga pueden acarrear problemas de diversa índole en las vértebras cervicales y en la musculatura del cuello.

Los siguientes estiramientos ayudan a eliminar la tensión del cuello, amplían el movimiento de este, lo fortalecen y le aportan mayor flexibilidad.

En este capítulo se incluyen unos ejercicios de contracciones isométricas por considerarlos fundamentales para mejorar el tono muscular del cuello y para prevenir o recuperar las posibles lesiones en la zona.



Estiramientos dinámicos del cuello. Flexión y extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Realizar una inspiración y, espirando, inclinar la cabeza hacia abajo sin que se desplace la espalda, llevando el mentón hacia el tórax.

Con la siguiente inspiración ir levantando la cabeza y llevarla hacia atrás hasta un punto que resulte cómodo, sin forzar.

Espirando, volver a bajar la cabeza hacia el tórax. Repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.

BENEFICIOS

Para todos los estiramientos del cuello.

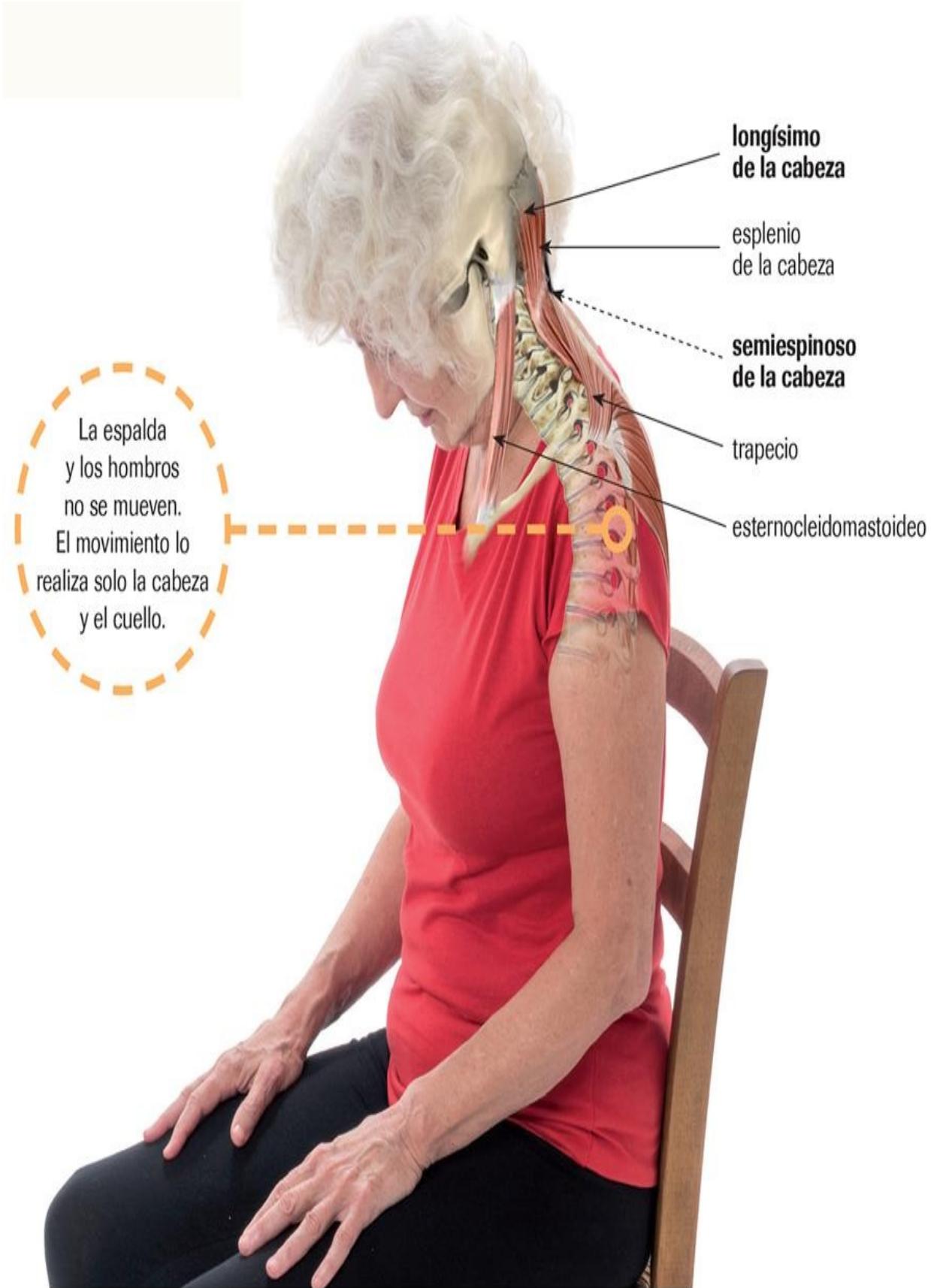
Alivian los dolores de cuello y cervicales, disminuyen la tensión de esta zona relajándola y fortaleciendo su musculatura.

Relajan la mandíbula y previenen dolores de cabeza.

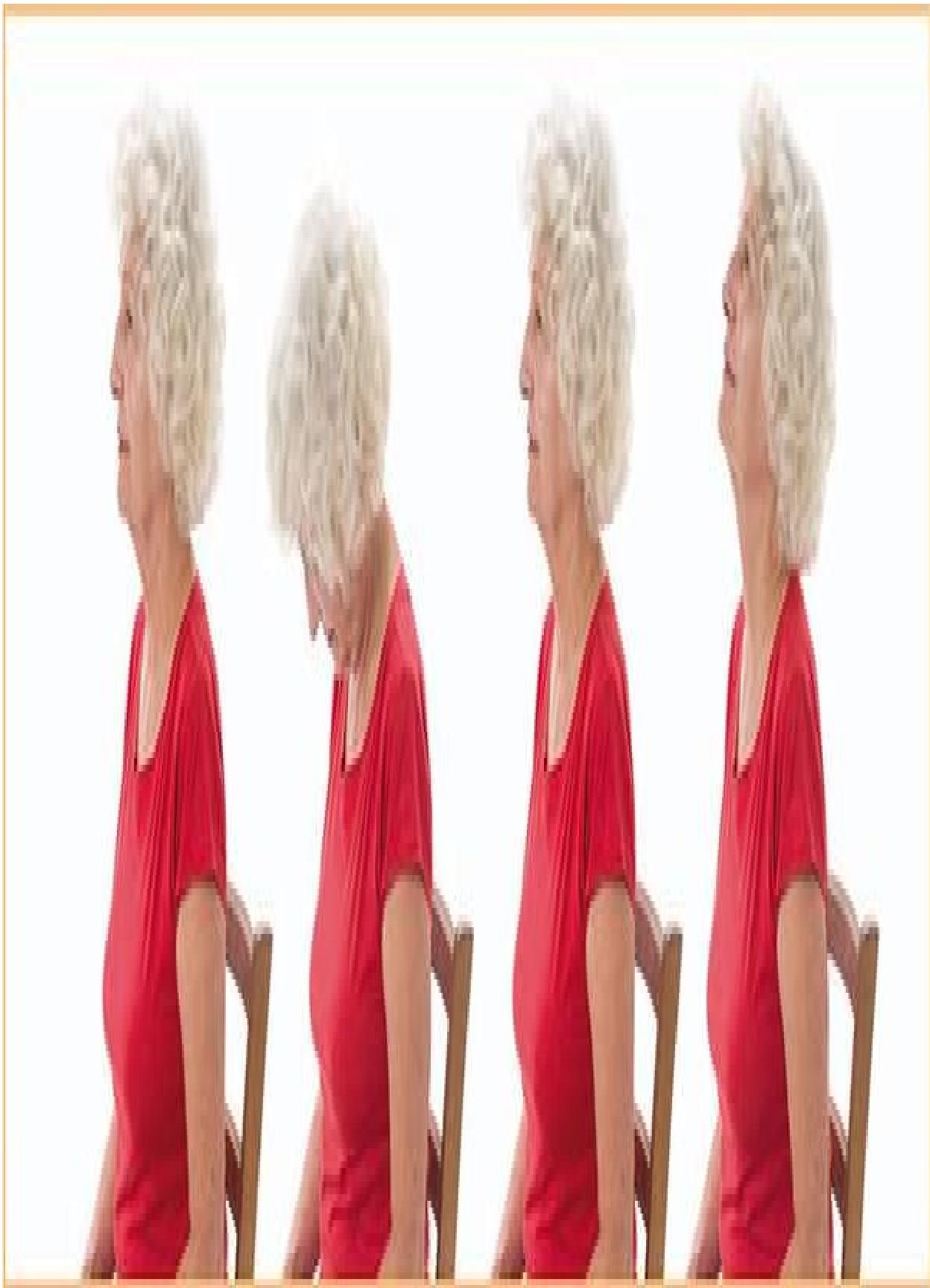
PRECAUCIONES

Si hay riesgo de sufrir vértigo o mareo, se recomienda realizar el estiramiento con los ojos cerrados.

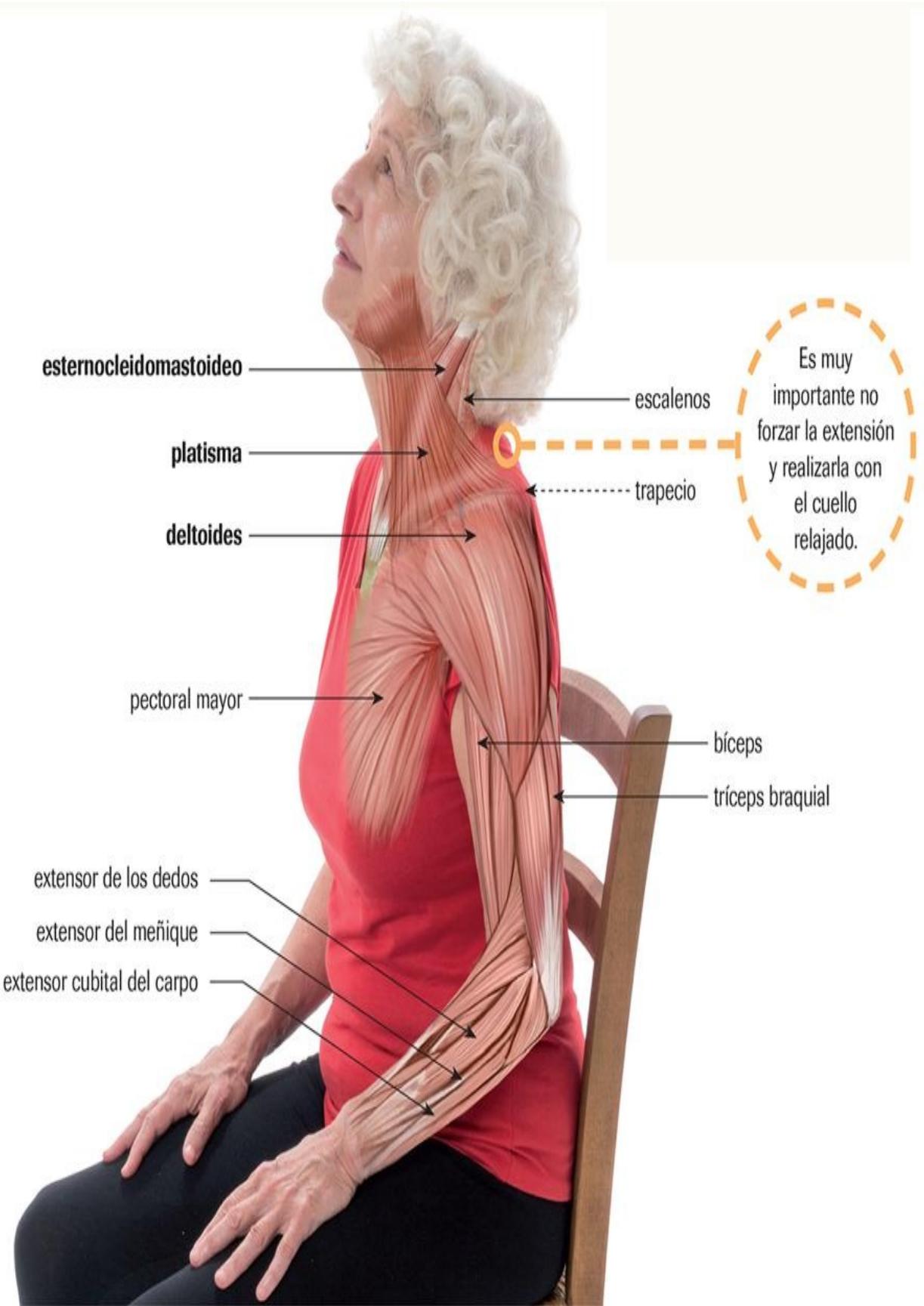
La extensión no debe forzarse nunca. Si hay problemas de cervicales, el estiramiento se realizará de forma más suave, sin llegar al máximo punto de extensión.



SECUENCIA



Todo el proceso se repite varias veces con un movimiento lento y continuo. El ciclo de inspiración y espiración va marcando los cambios en el movimiento.



Estiramientos dinámicos del cuello. Inclinación lateral

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Inclinar la cabeza hacia la izquierda, dejarla al frente, y evitar que caiga hacia delante o hacia atrás, flexionando lateralmente el cuello, con la oreja dirigida hacia el hombro. La espalda no se desplaza y los hombros tampoco se mueven, permanecen relajados.

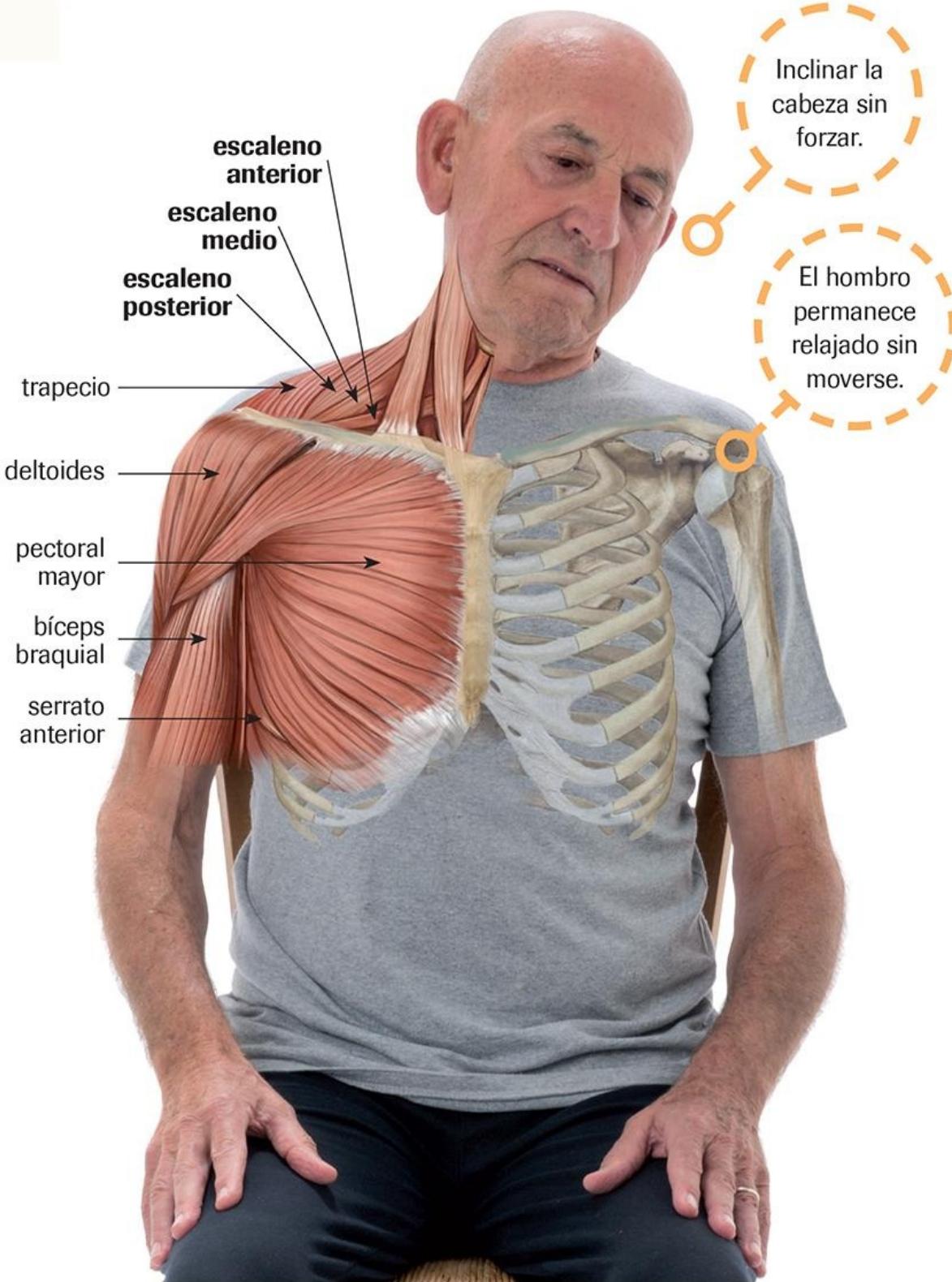
Después de unos pocos segundos, ir levantando la cabeza hasta colocarla de nuevo en el centro. Desde esa posición, inclinarla hacia la derecha, efectuando los mismos gestos que antes hasta regresar a la posición de partida.

La respiración es pausada y tranquila.

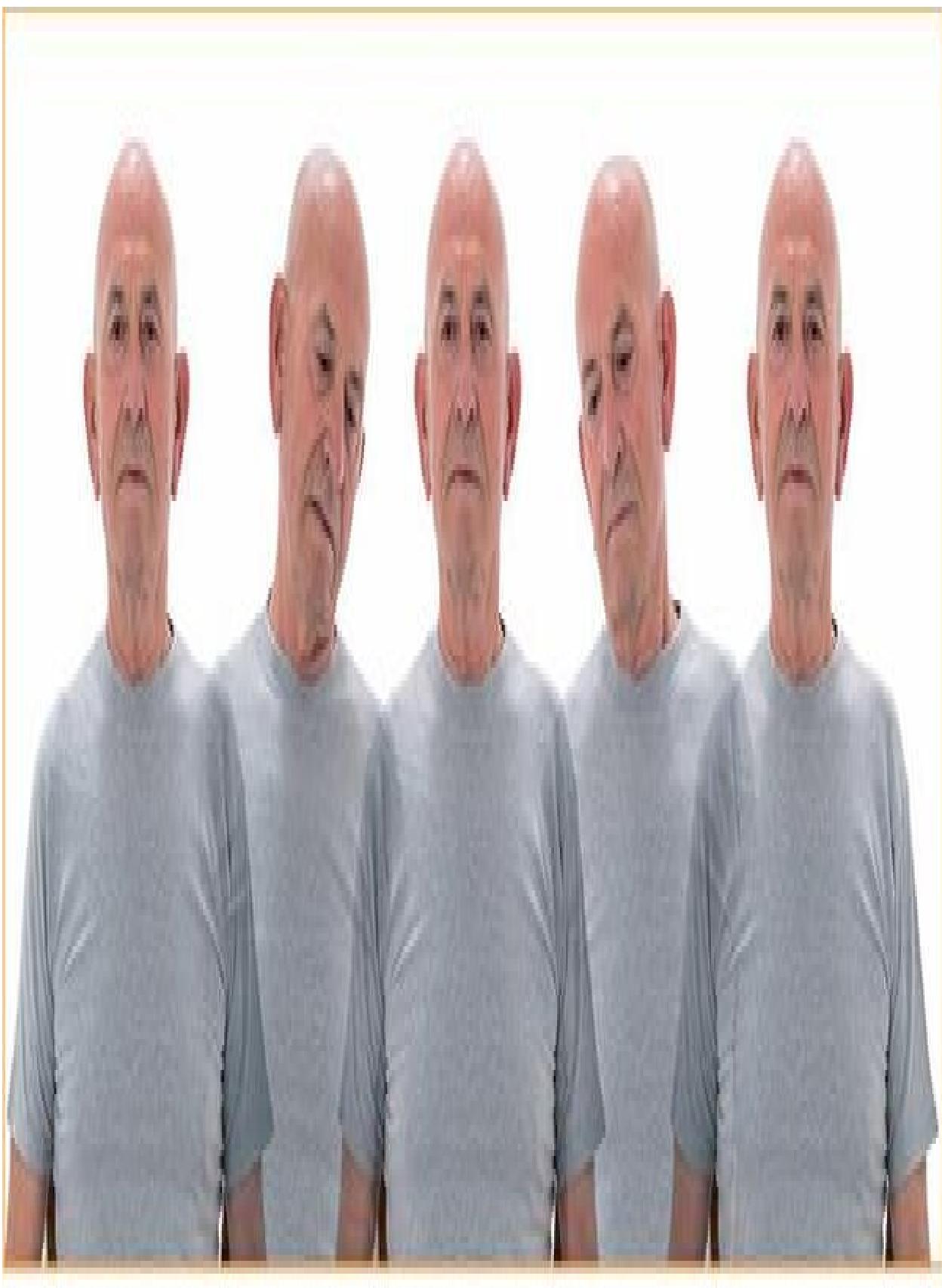
Repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.

PRECAUCIONES

Si hay tensión en el cuello no dejar caer la cabeza del todo.



SECUENCIA



Estiramientos dinámicos del cuello. Rotación

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Girar la cabeza hacia la izquierda, sin que caiga hacia delante ni hacia atrás. La espalda y los hombros no se desplazan.

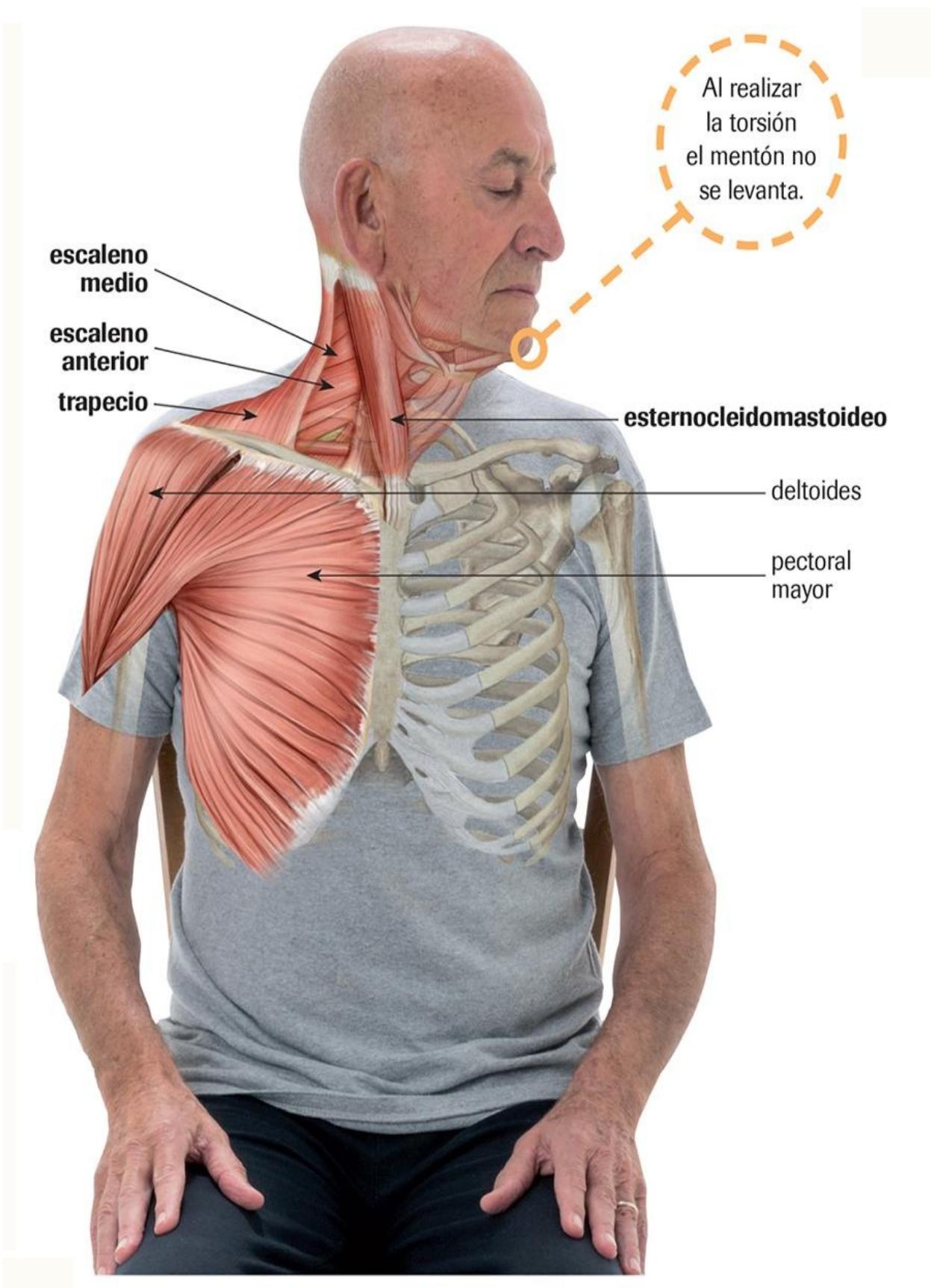
Después de unos segundos, llevar la cabeza hacia delante y comenzar a girarla hacia la derecha, repitiendo los mismos gestos, hasta regresar a la posición de partida.

La respiración es pausada y tranquila.

Repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.

PRECAUCIONES

Si se sienten molestias dejar la rotación en una posición que resulte cómoda.



SECUENCIA



Contracciones isométricas del cuello

CONTRACCIONES ISOMÉTRICAS

Las contracciones isométricas son ejercicios que no implican ningún cambio en la longitud del músculo ni tampoco un movimiento articular. Se encuentran dos fuerzas: la generada por los músculos y la aplicada desde una fuerza externa, que puede realizar la propia persona. En los ejercicios expuestos en este apartado, esta fuerza se efectúa con las manos y los brazos. Al mismo tiempo que unos músculos se contraen, también lo hacen sus antagonistas.

En los ejercicios isométricos es importante la relajación poscontracción que se genera, ya que puede ser de ayuda para la rehabilitación de problemas musculares y óseos.



PRECAUCIONES

Para los tres ejercicios de contracciones isométricas del cuello.

Aplicar la presión con las manos de forma moderada, sin forzar, para evitar tensión que podría ocasionar contracturas en un cuello delicado.

Si existen molestias importantes, es mejor abstenerse de empujar ligeramente con la cabeza y realizar los ejercicios aplicando solo la presión con las manos.

Tener en cuenta la observación de la respiración durante las contracciones: respirar en todo momento de una manera pausada y continua, sin retener el aire. Es importante sobre todo para las personas que padecen hipertensión o enfermedades vasculares.

BENEFICIOS

Para los tres ejercicios de contracciones isométricas del cuello.

Estos ejercicios son ideales para realizar cuando hay episodios agudos de dolor a causa de artritis, artrosis, contracturas y/o inflamaciones musculares, que hacen que mover el cuello resulte doloroso; con ellos se puede obtener alivio y beneficio por la relajación poscontracción que se genera.

Facilitan la rehabilitación de problemas cervicales y musculares al mejorar el tono muscular.

Contracciones isométricas. Mano en la sien



POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Inspirar y espirar de una manera pausada sin retener el aire.

Apoyar la palma de la mano izquierda en la sien izquierda.

Aplicar una presión suave con la palma sobre la sien, al mismo tiempo que la cabeza, sin desplazarse, empuja ligeramente contra la mano.

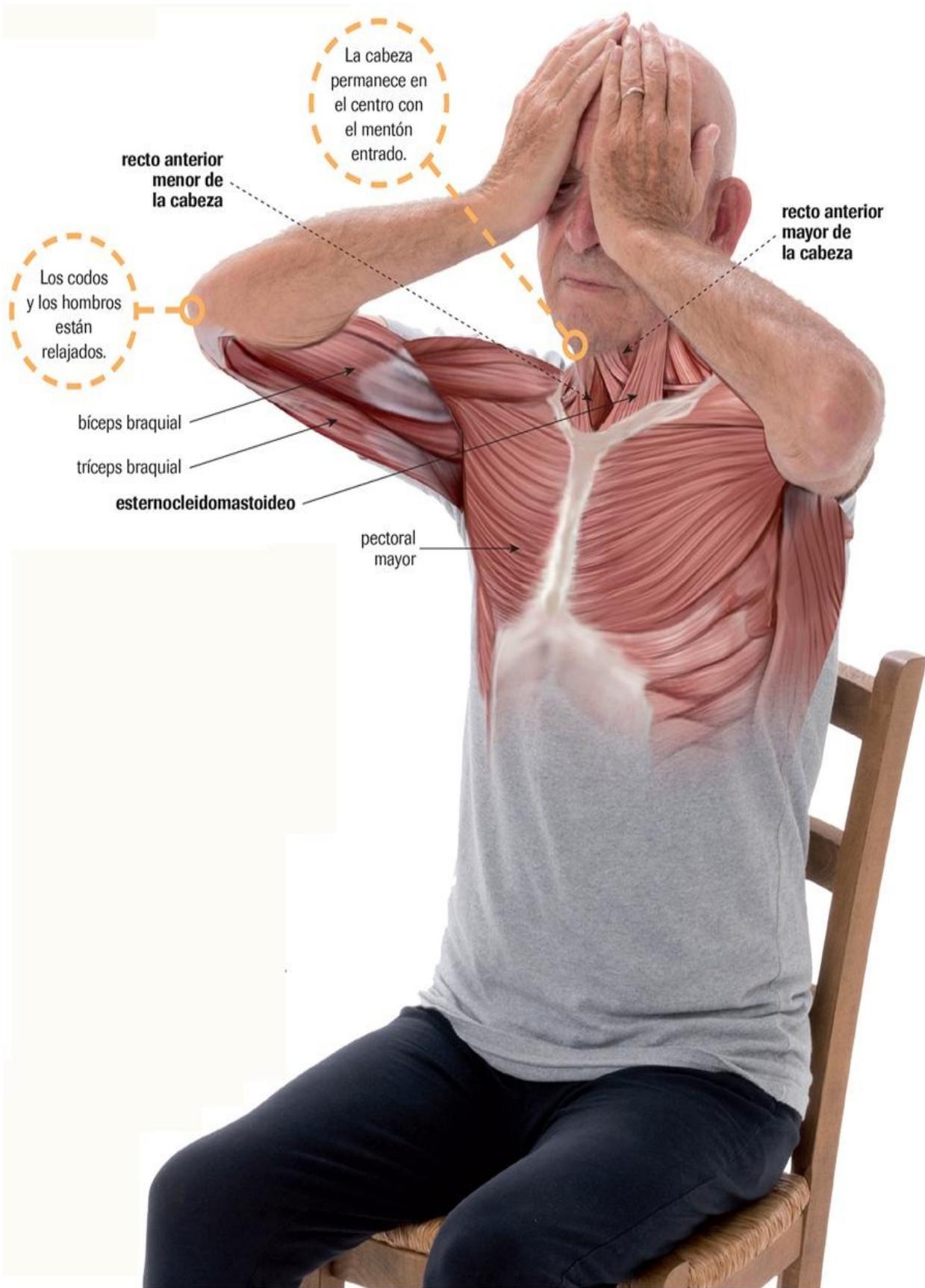
Mantener la presión durante 6 segundos.

Relajar el cuello y la mano sin mover esta de la posición donde se encuentra.

Repetir todo el ejercicio dos veces más.

Realizar el proceso completo con el lado derecho.

Contracciones isométricas. Manos en la frente



POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Inspirar y espirar de una manera pausada sin retener el aire.

Apoyar las palmas de las manos en la frente con los dedos en dirección hacia arriba.

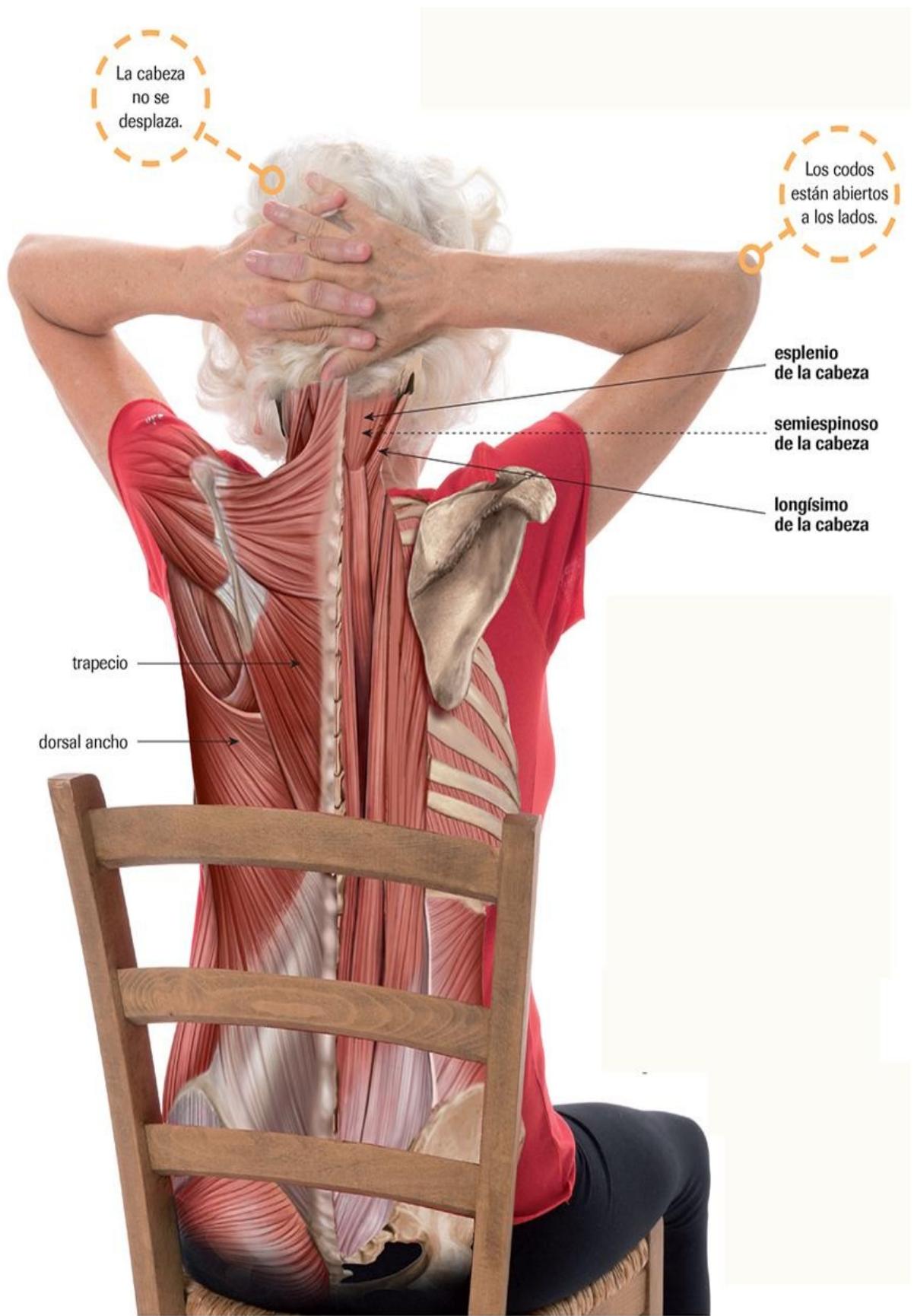
Aplicar una presión suave con las palmas sobre la frente, al mismo tiempo que la cabeza, sin desplazarse, empuja ligeramente contra las manos.

Mantener la presión durante 6 segundos.

Relajar el cuello y las manos, sin mover estas de la posición donde están.

Repetir todo el ejercicio dos veces más.

Contracciones isométricas. Manos detrás de la cabeza



POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Inspirar y espirar de una manera pausada sin retener el aire.

Colocar las manos entrelazadas detrás de la cabeza.

Aplicar una presión suave con las manos sobre la cabeza, al mismo tiempo que esta, sin desplazarse, empuja ligeramente contra las manos.

Mantener la presión durante 6 segundos.

Relajar el cuello y las manos, sin mover estas de la posición donde están.

Repetir todo el ejercicio dos veces más.

Estiramientos estáticos del cuello. Flexión

POSICIÓN DE PARTIDA

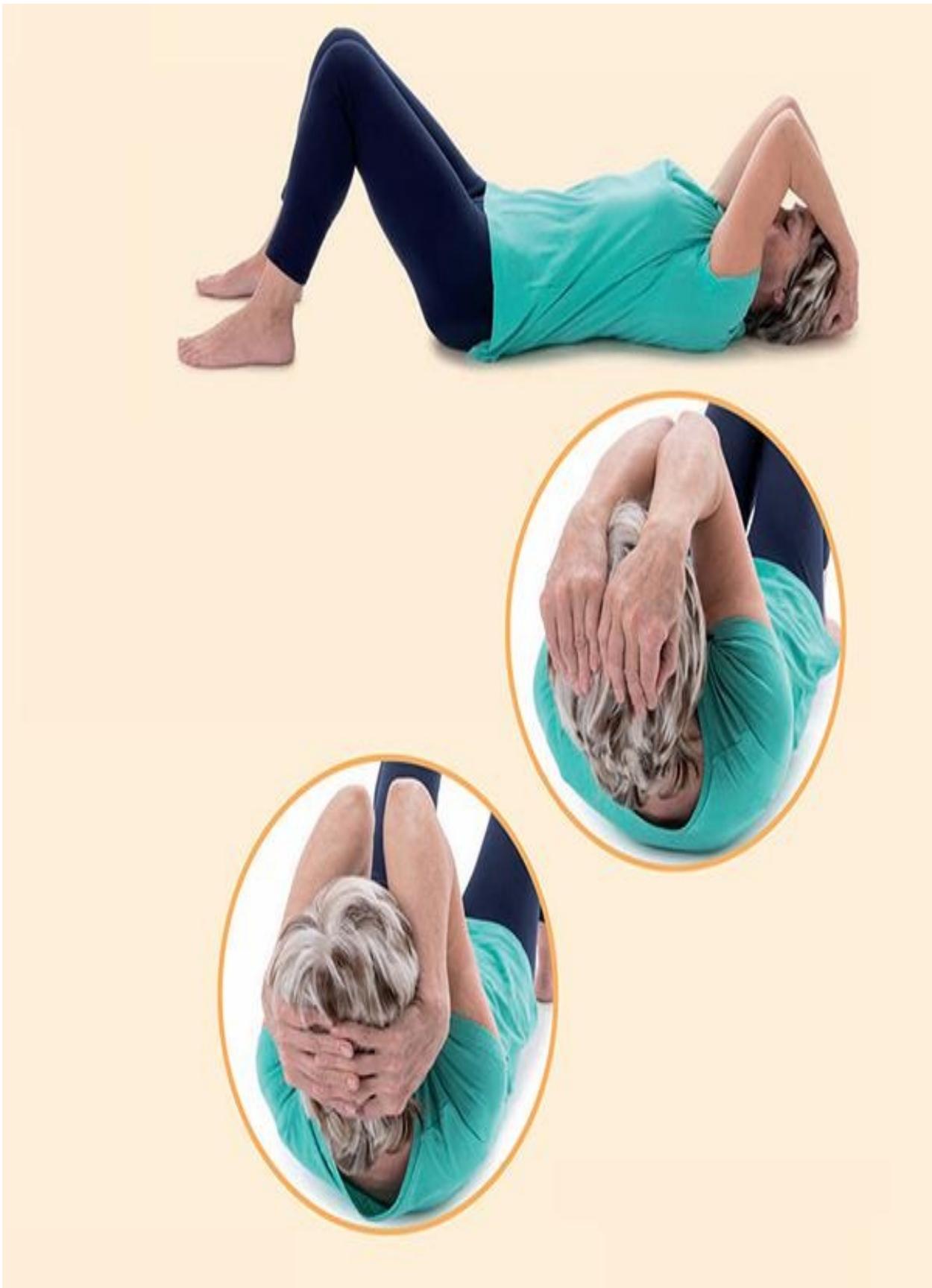
Estirarse en el suelo en decúbito supino sobre una colchoneta, esterilla gruesa o manta.

Flexionar las piernas por las rodillas facilitando con ello el apoyo y descanso de la zona lumbar en el suelo.

Separar los pies y las rodillas a la amplitud de las caderas, manteniendo los pies hacia el frente y paralelos entre sí.

Recoger la cabeza a la altura de la coronilla con las manos, acercando todo lo posible entre sí los codos, antebrazos y bordes externos de las manos. Si esta posición resulta difícil, se pueden colocar las manos entrelazadas por los dedos sujetando la cabeza por la coronilla.

Los labios están despegados y la mandíbula suelta.



BENEFICIOS

Corrige la hiperlordosis cervical ayudando a la correcta colocación de las vértebras y a desbloquear sus posibles pinzamientos.

Disminuye la tensión y las molestias de la zona del cuello, fortaleciendo su musculatura.

PRECAUCIONES

Se tendrá mucho cuidado con la tracción ejercida con las manos al levantar y al bajar la cabeza, realizándola de una manera suave y lenta.

Si se tiene la zona cervical delicada, no se realizará tracción durante el tiempo que se mantenga el estiramiento, las manos solo sostendrán la cabeza.

TÉCNICA

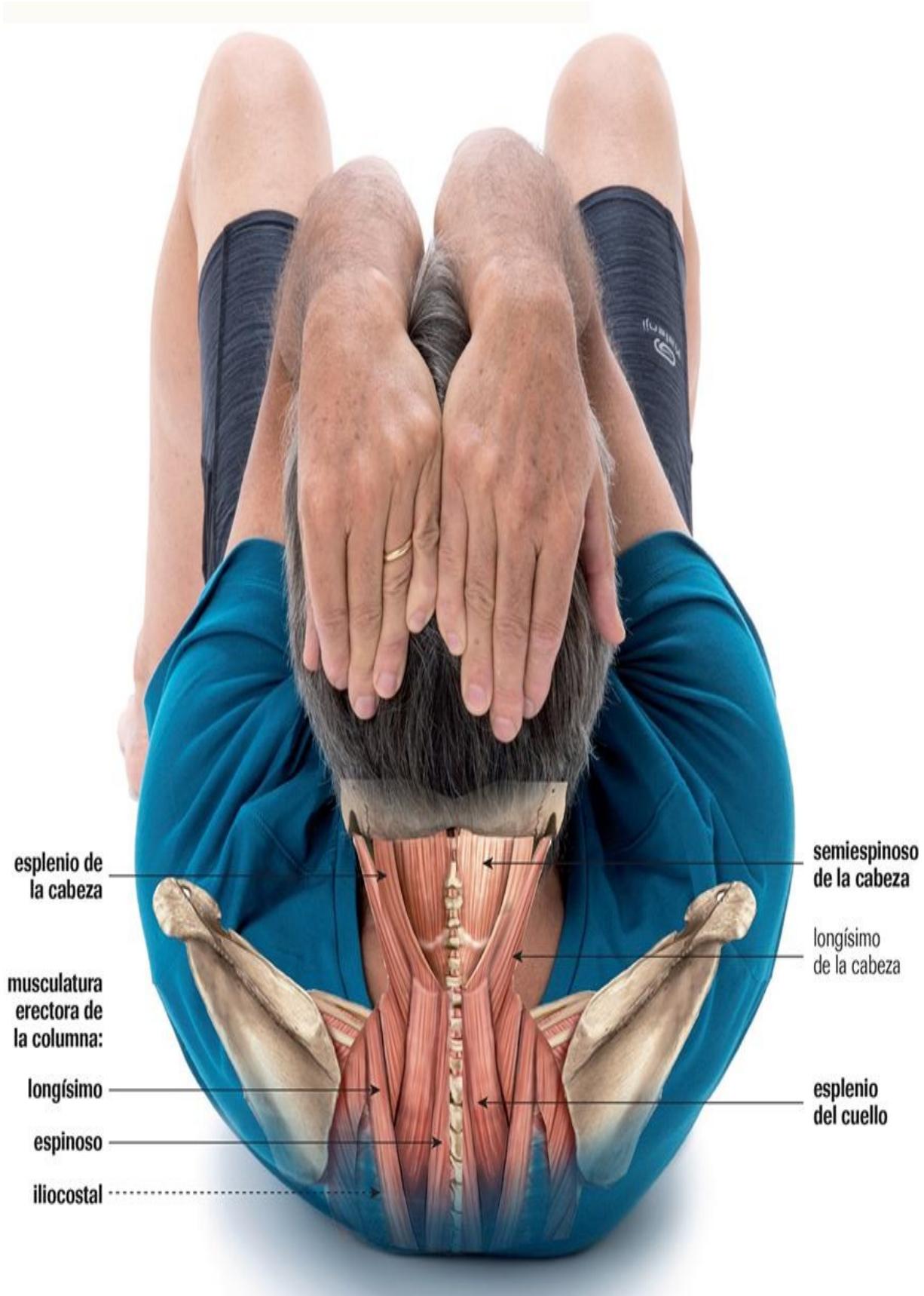
Realizar una inspiración desde la posición de partida y, mientras se espira, ir levantando lentamente la cabeza con las manos mediante tracción, inclinarla hacia delante, llevando el mentón en dirección al tórax.

La zona toracolumbar no se levanta del suelo, solo se eleva la zona cervical.

Mantener el estiramiento inspirando y espirando de una manera pausada durante 5-10 segundos.

Inspirar al tiempo que se regresa poco a poco con la cabeza al suelo. Las manos la siguen sujetando con firmeza y ayudan con el gesto de tracción a que la región cervical continúe estirándose con el mentón entrado, sintiendo cómo se van apoyando las vértebras en el suelo.

Repetir todo el proceso tres veces más.



Estiramientos de las extremidades superiores

Hombros y brazos

Los hombros permiten a los brazos realizar amplios movimientos, al tiempo que les aportan estabilidad cuando han de apoyarse o efectuar alguna fuerza.

Codos y antebrazos

Los codos hacen posible que los antebrazos giren sobre su eje y que los brazos se doblen y estiren.

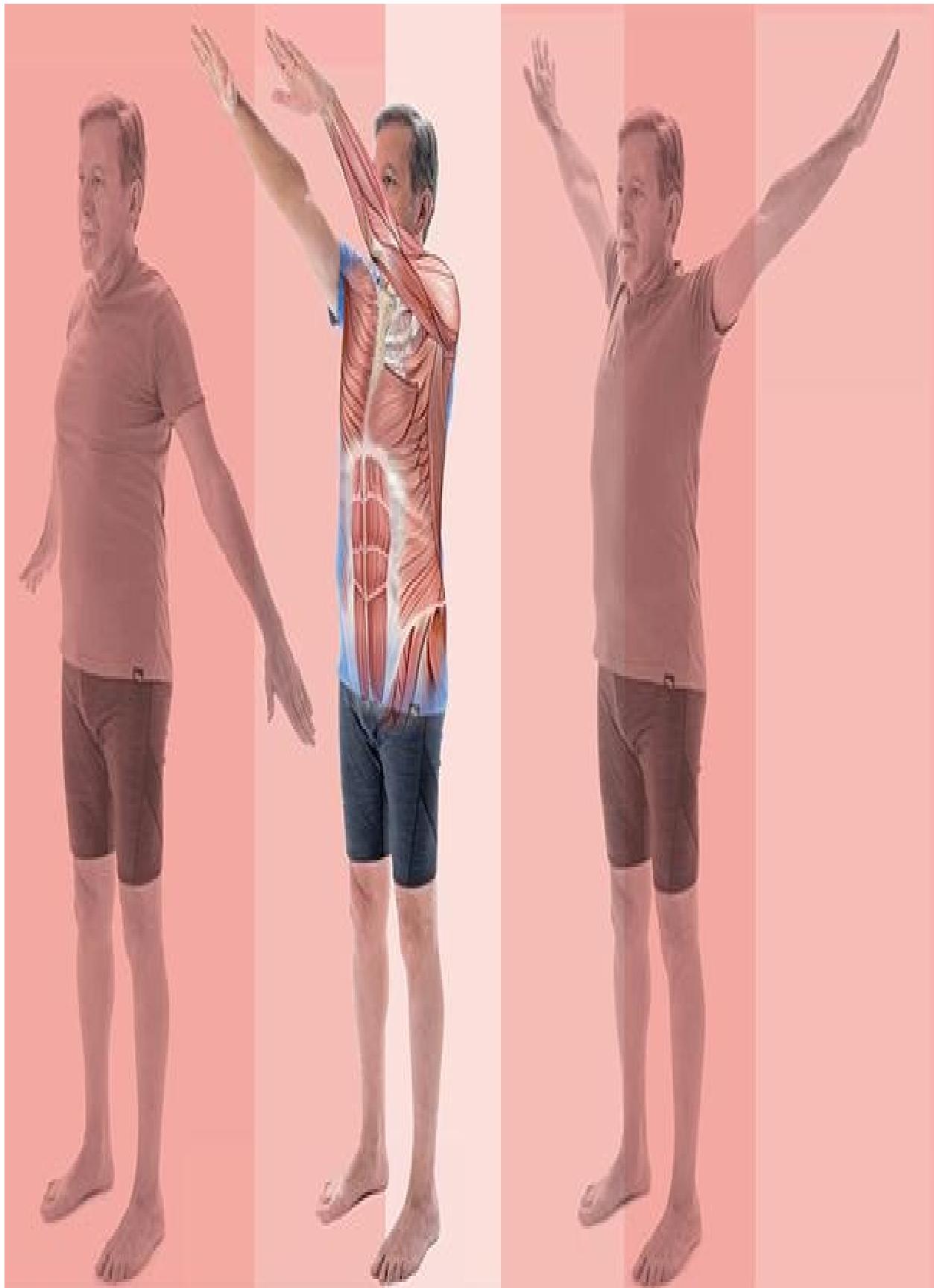
Muñecas y manos

La complejidad de las muñecas facilita a las manos posicionarse de diferentes maneras, permitiéndoles realizar multitud de tareas.

Las pequeñas articulaciones de los dedos aportan a estos una gran movilidad, ayudándoles a efectuar gestos y movimientos de lo más variados, desde los más sutiles y delicados hasta los más rudos y firmes.

Los estiramientos descritos en este capítulo relajan, tonifican, fortalecen y flexibilizan las distintas partes que conforman la extremidad superior, facilitando

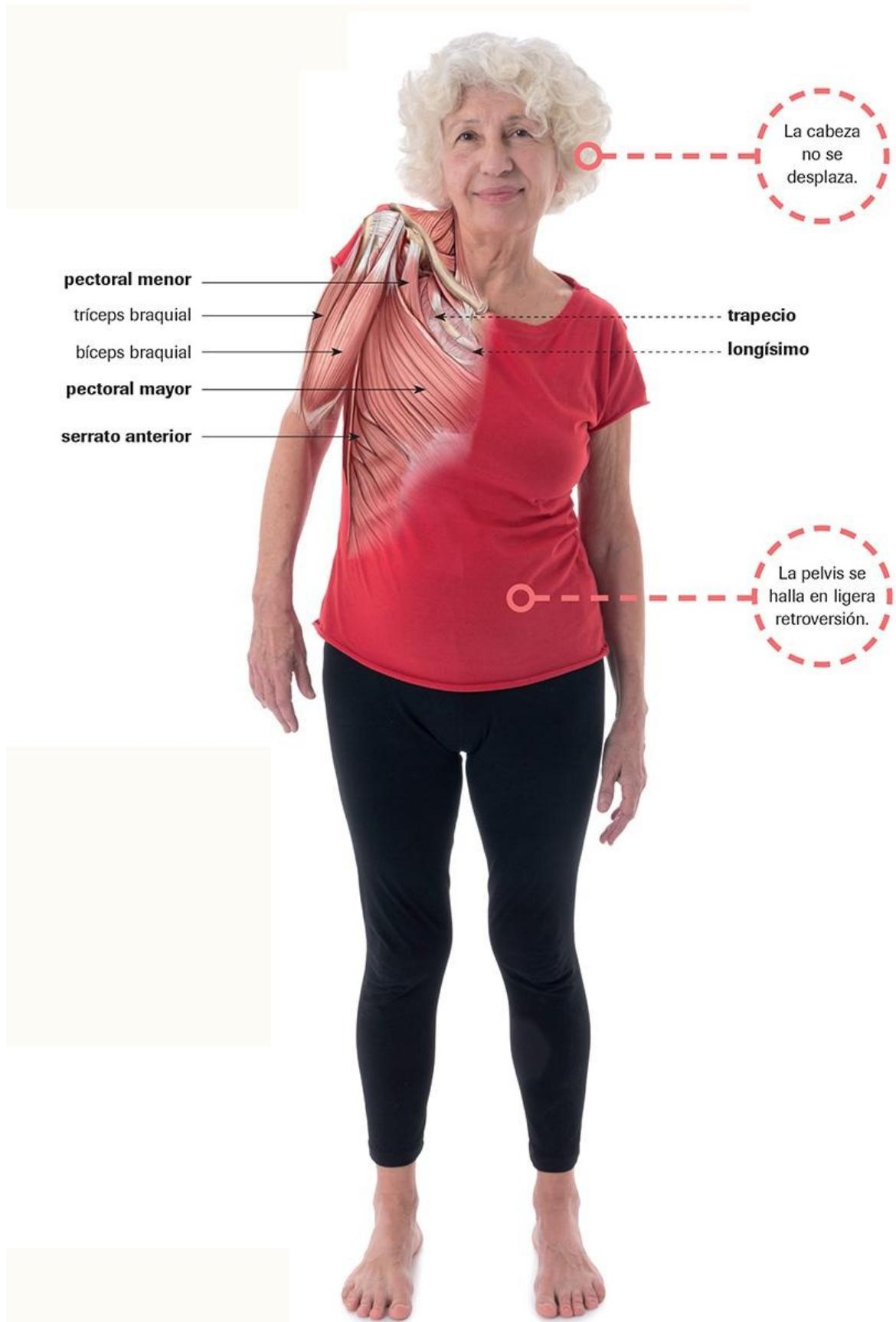
con ello sus funciones y ayudando a reducir los problemas que pueda haber.



Estiramientos dinámicos de los hombros. Elevación y descenso

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

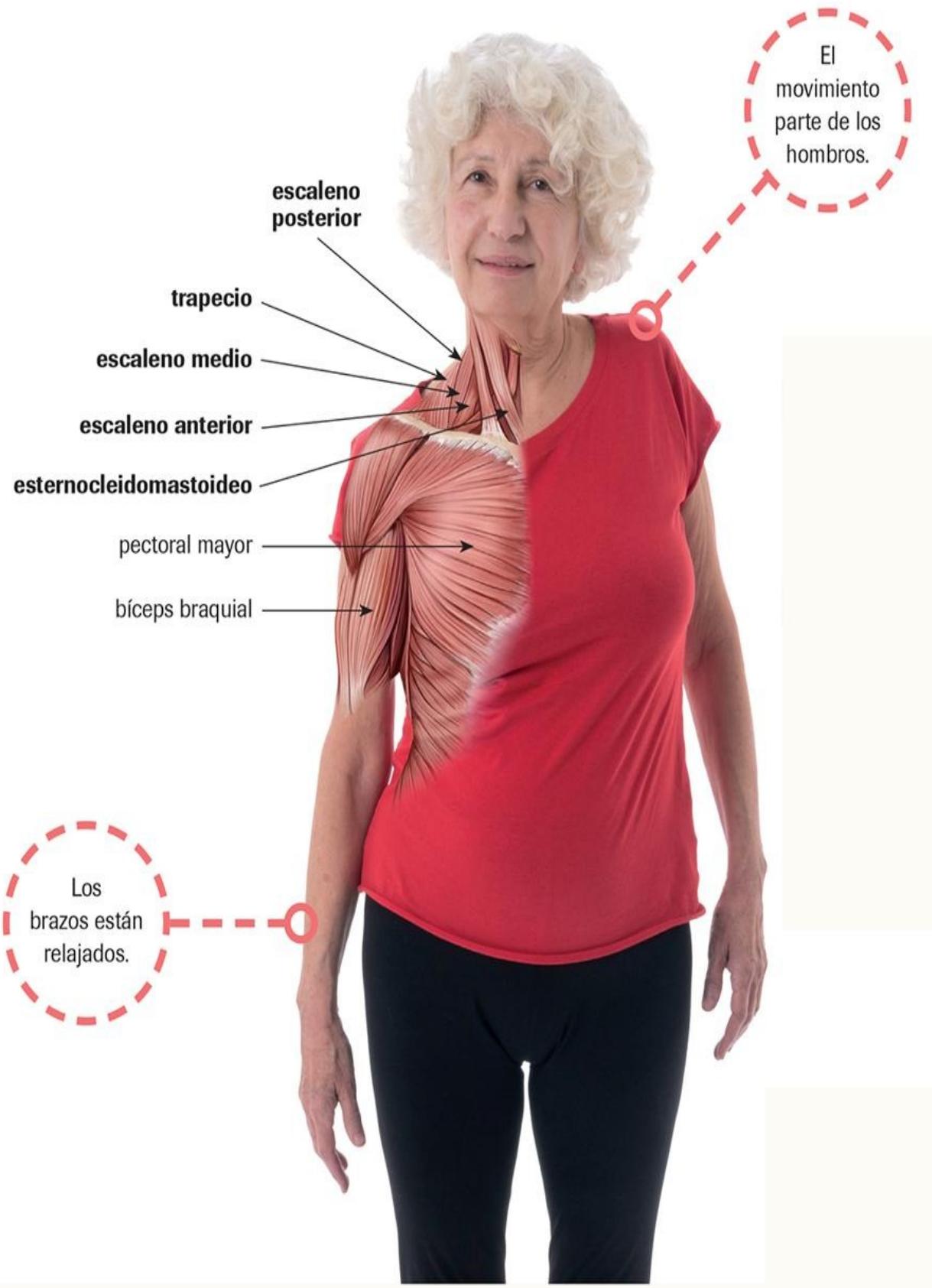


TÉCNICA

Elevar el hombro derecho hacia la oreja mientras desciende el izquierdo.

Mantener unos segundos el estiramiento y, a continuación, proceder a la inversa: descender poco a poco el hombro derecho y elevar el izquierdo.

Repetir todo el proceso pausadamente entre 10 y 15 veces.



PRECAUCIONES

Para evitar tensión en el cuello, elevar los hombros sin encogerlos.

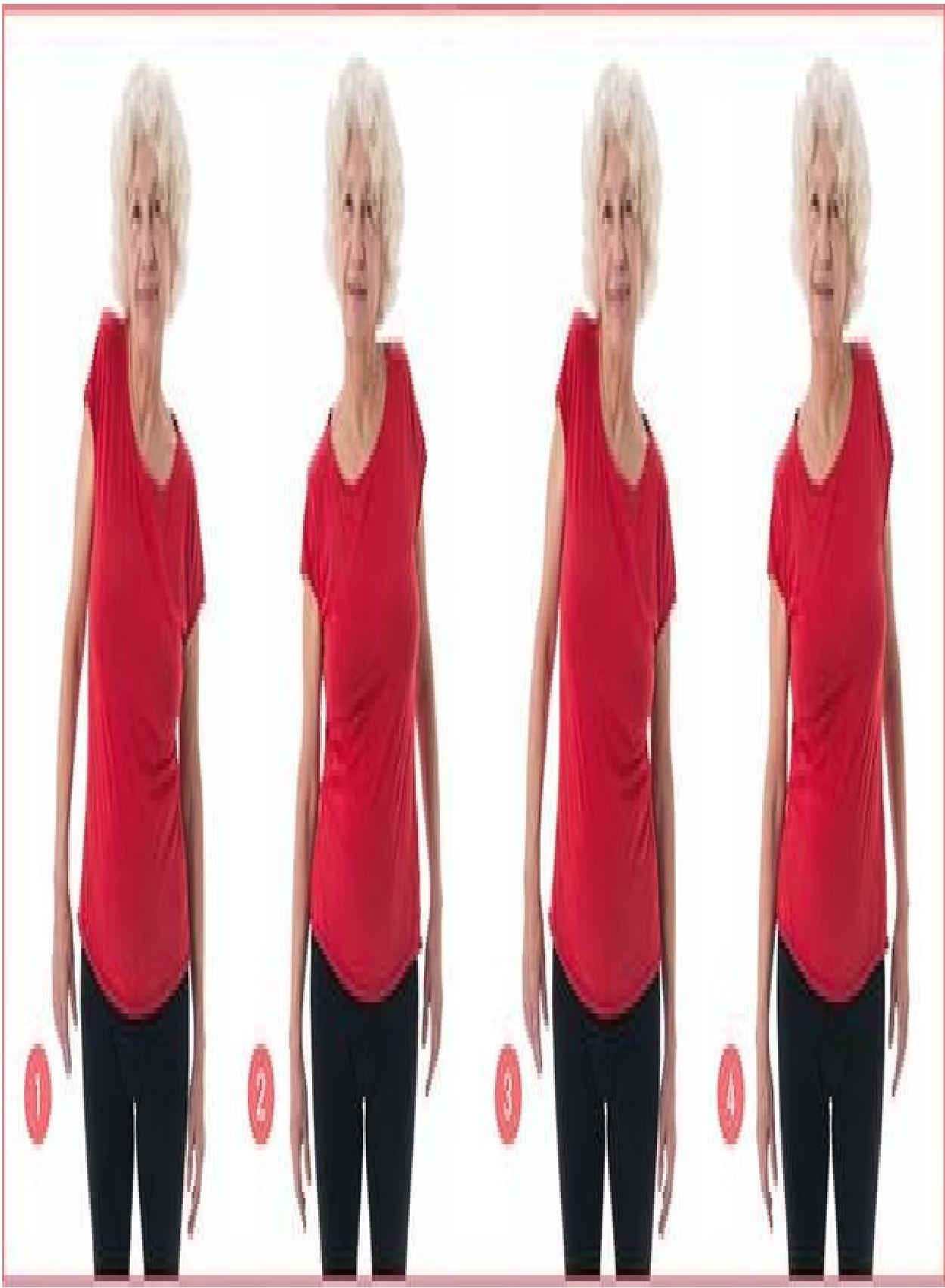
BENEFICIOS

Relaja y desentumece los hombros y brazos.

Alivia las molestias de los hombros y del cuello.

SECUENCIA

Los hombros se elevan y descienden de una manera continua y rítmica.



Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Antepulsión y retropulsión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Realizar una inspiración y, al espirar, desplazar los hombros hacia delante y hacia dentro, sin elevarlos, efectuando un movimiento de antepulsión con ellos. El movimiento parte de los hombros, no de los brazos, estos solo acompañan el gesto.

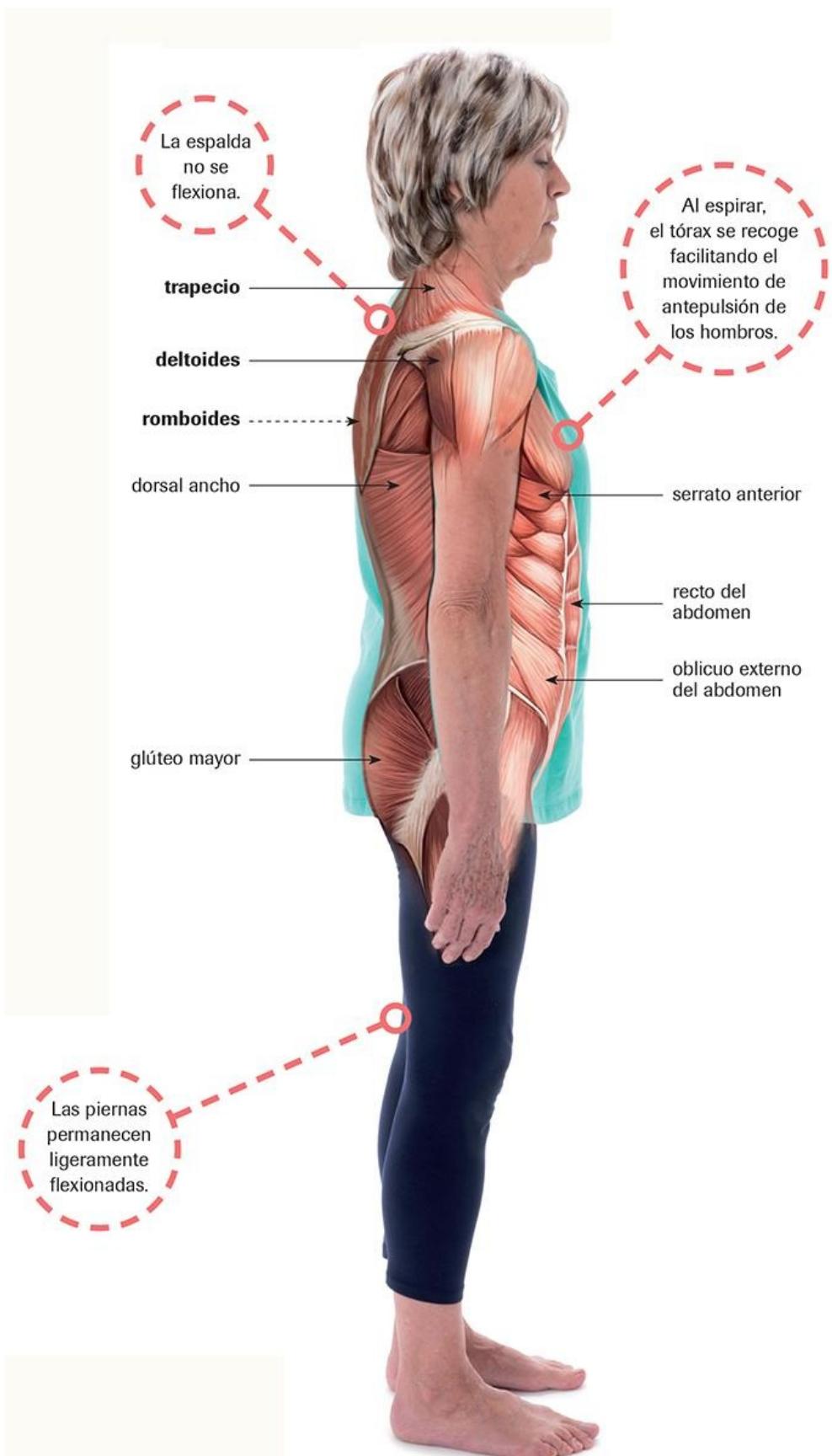
Inspirar para regresar a la posición de partida y desde ahí llevar los hombros hacia atrás y hacia fuera, sin elevarlos, haciendo un movimiento de retropulsión con ellos.

Espirar regresando al inicio y repetir todo el proceso de 10 a 20 veces.

BENEFICIOS

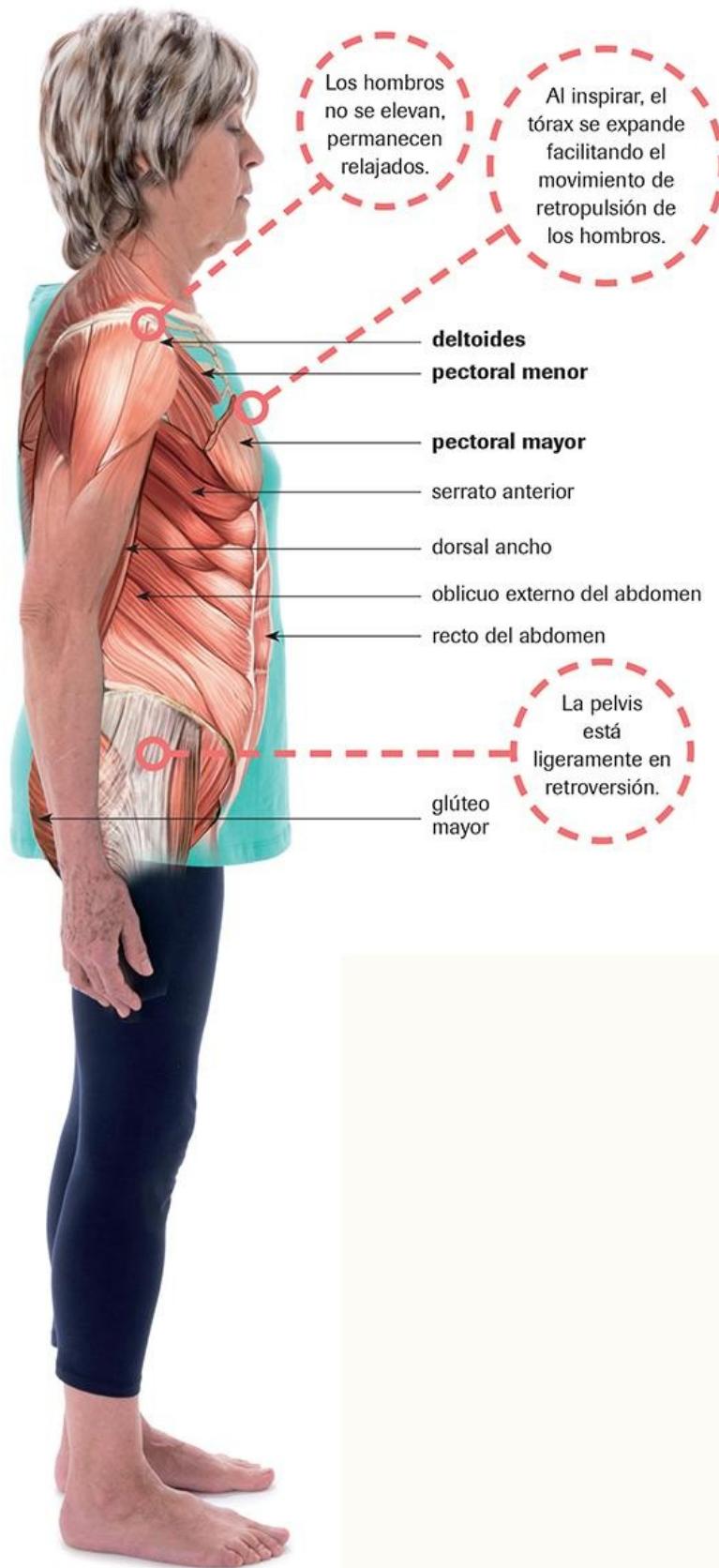
Disminuye la tensión de los hombros, aumentando así su movilidad y reduciendo la rigidez muscular.

Ayuda a la recuperación de posibles lesiones en la articulación del hombro.



PRECAUCIONES

No forzar la retropulsión en caso de problemas con la articulación del hombro.



SECUENCIA

Efectuar el cambio desde la antepulsión a la retropulsión lentamente y de manera consciente, acompañando cada movimiento con la fase correspondiente de inspiración y espiración.



Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Rotación externa e interna

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Los brazos están elevados y estirados a los lados, formando un ángulo de unos 70º con el tronco.

Al inspirar, colocar las manos y los brazos en supinación y poco a poco ir girando las muñecas hacia el exterior, realizando un movimiento de rotación externa con los hombros y los brazos.

Al espirar, llevar las manos y los brazos a la posición de pronación y desde ahí girar las muñecas hacia el interior, efectuando un movimiento de rotación interna con los hombros y brazos.

Inspirando, volver al inicio y repetir todo el proceso de 10 a 15 veces.

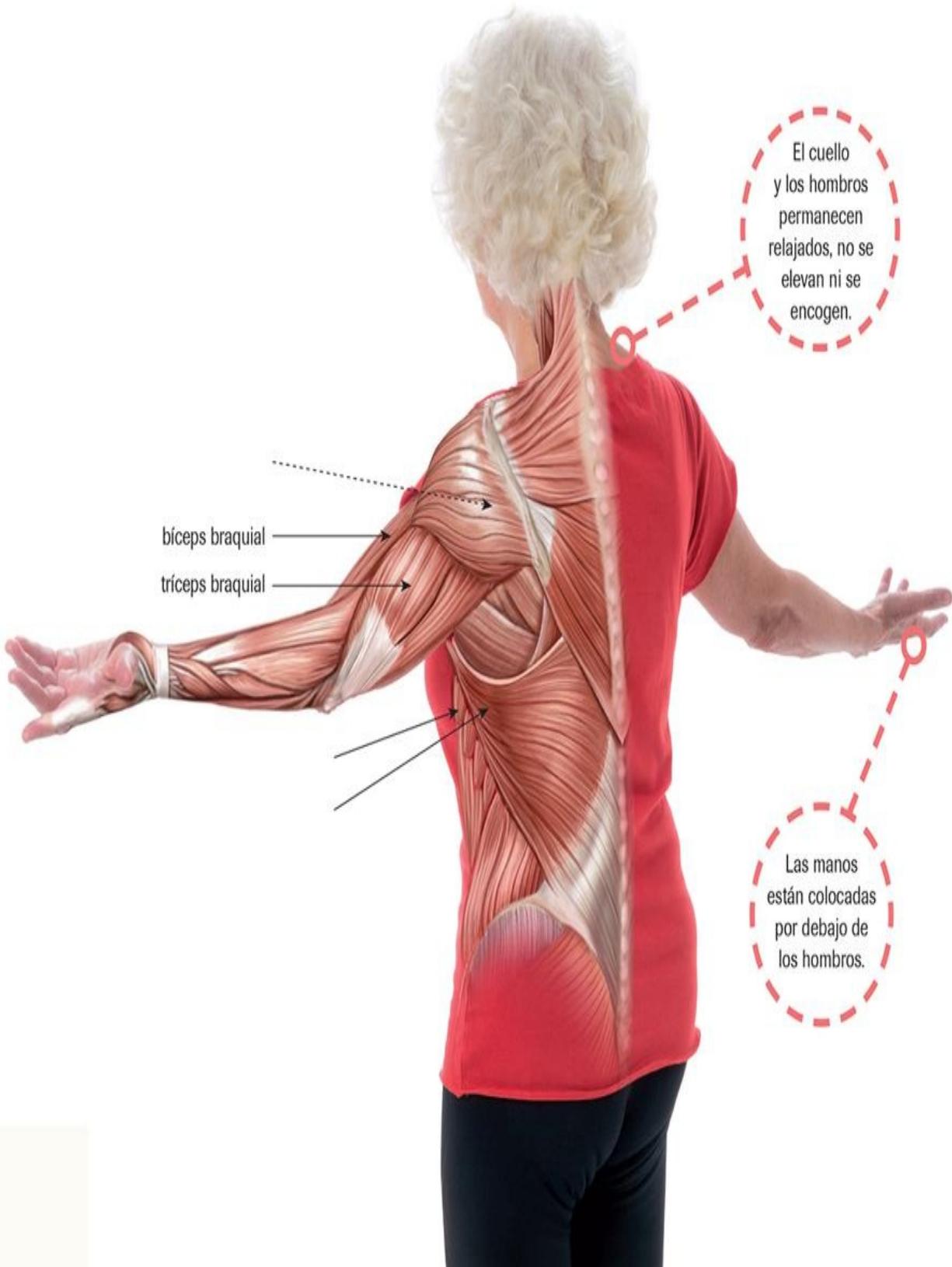
BENEFICIOS

Lubrica y nutre las articulaciones de los hombros, previniendo su desgaste.

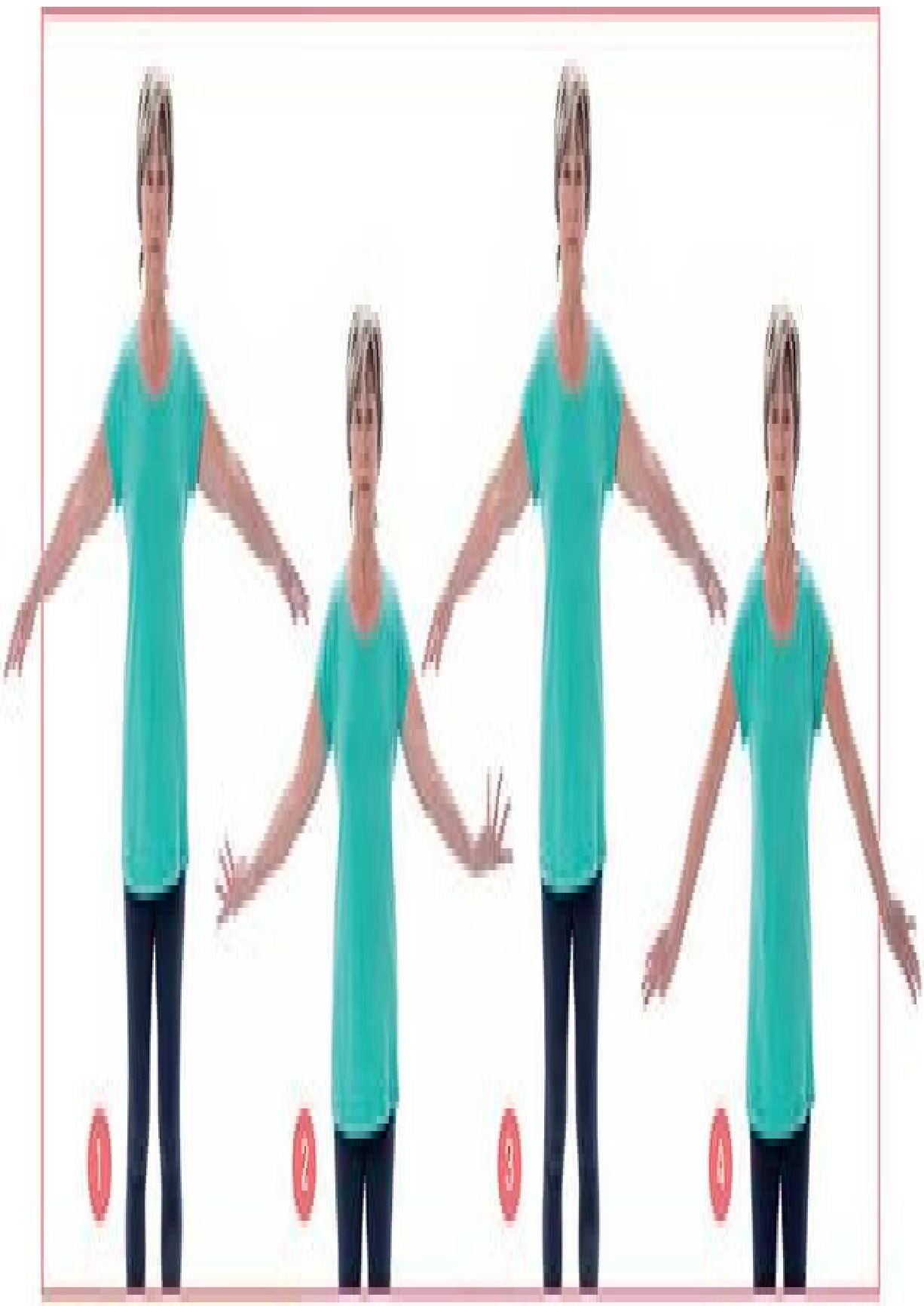
Refuerza la musculatura de los hombros y brazos, fortaleciendo el bíceps braquial y tonificando el tríceps braquial para evitar su flacidez.

PRECAUCIONES

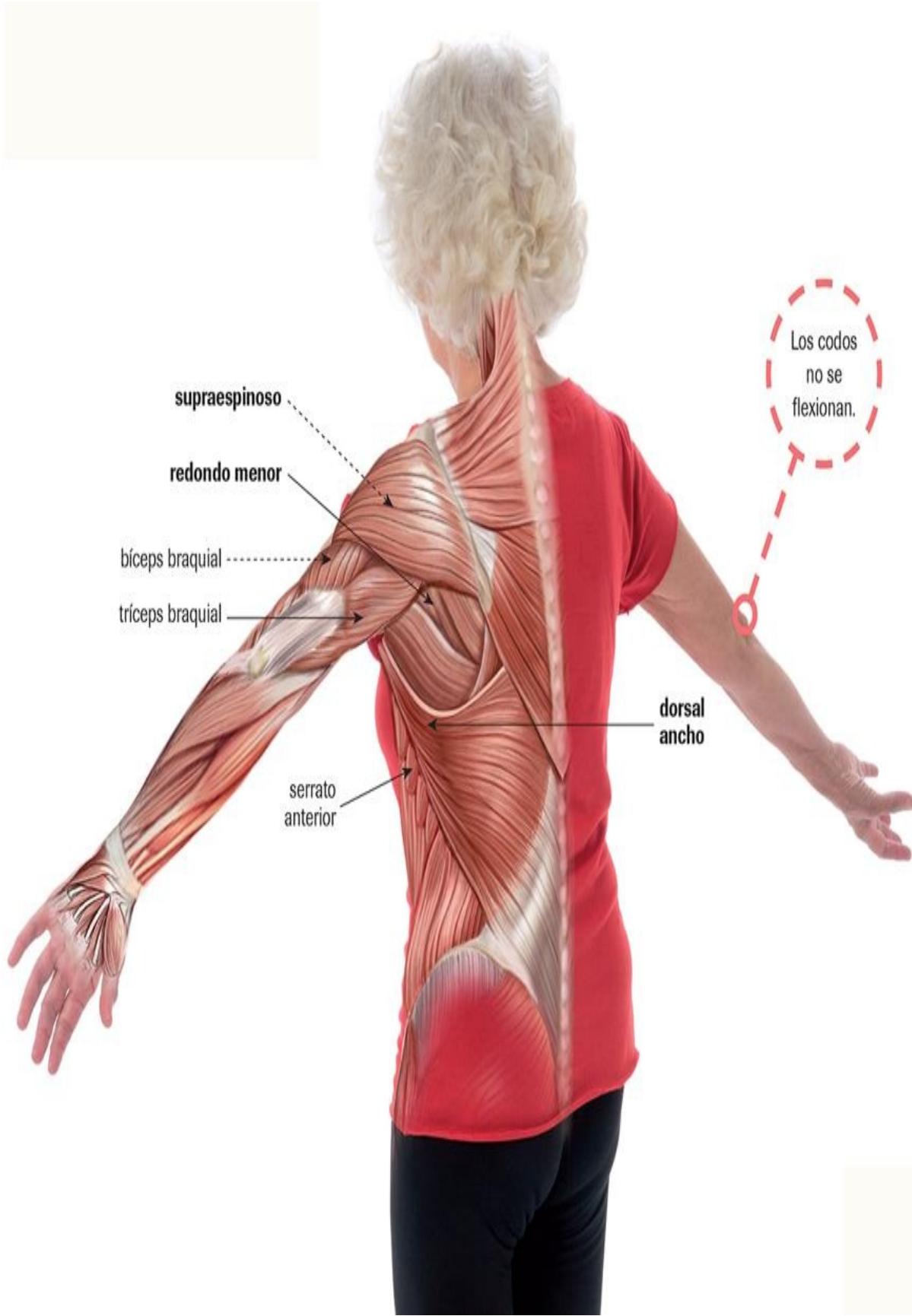
Si se tienen molestias en los hombros realizar estos estiramientos con los brazos menos elevados, por ejemplo, dejarlos a la altura de un ángulo de 45° con respecto al tronco.



SECUENCIA



Realizar las rotaciones girando lo máximo posible las muñecas hacia dentro y hacia fuera para que el estiramiento sea más efectivo.



Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Flexión y extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

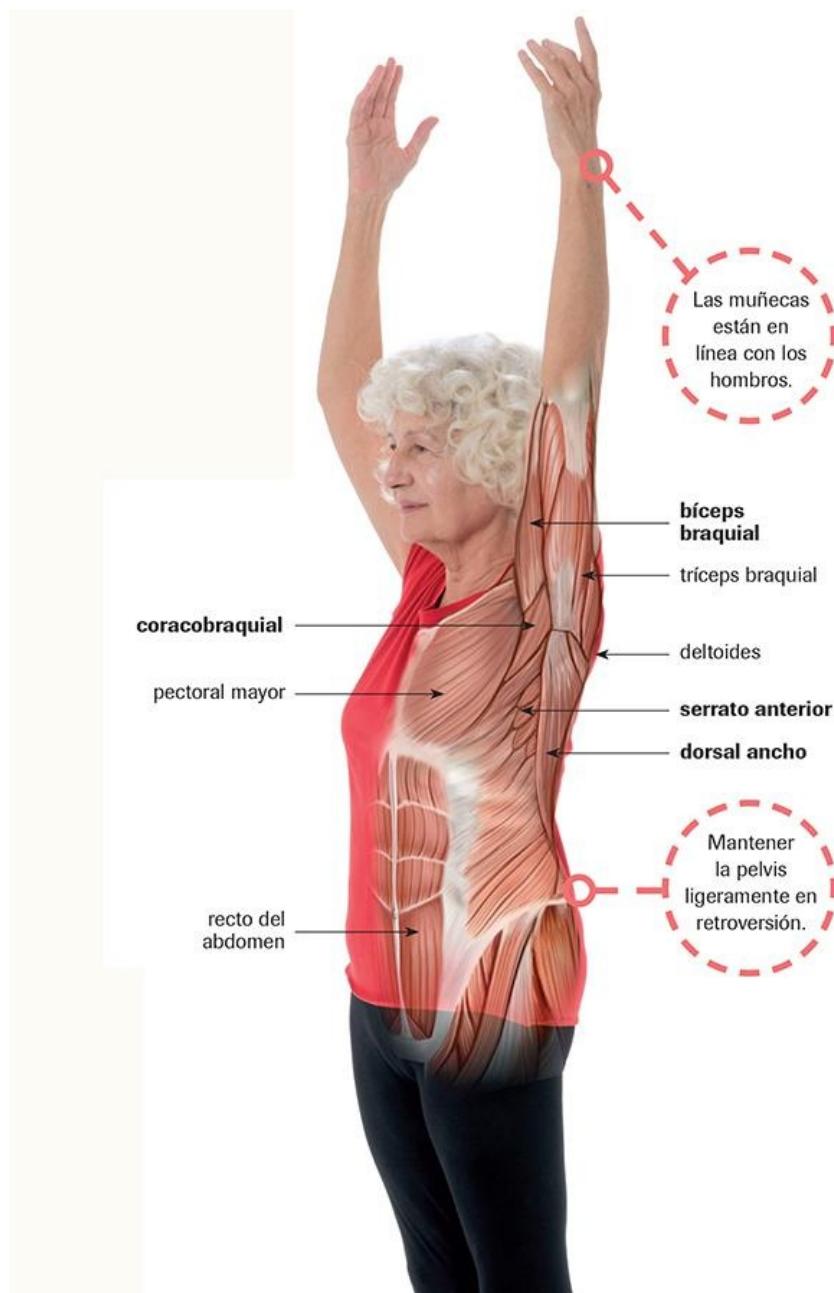
Inspirando, elevar los brazos estirados por delante del cuerpo hasta colocarlos al lado de la cabeza, realizando un movimiento de antepulsión y flexión con los hombros.

Espirando, hacer descender los brazos poco a poco, y al regresar a la posición de partida llevarlos hacia atrás y arriba, efectuando un movimiento de retropulsión y extensión con los hombros.

Inspirando, regresar al inicio y repetir todo el proceso de 10 a 15 veces.

PRECAUCIONES

Quienes padecen molestias en los hombros deben realizar estos dos estiramientos con cuidado, tomando la precaución de elevar menos los brazos y, si es necesario, pueden mantenerlos un poco flexionados por los codos.



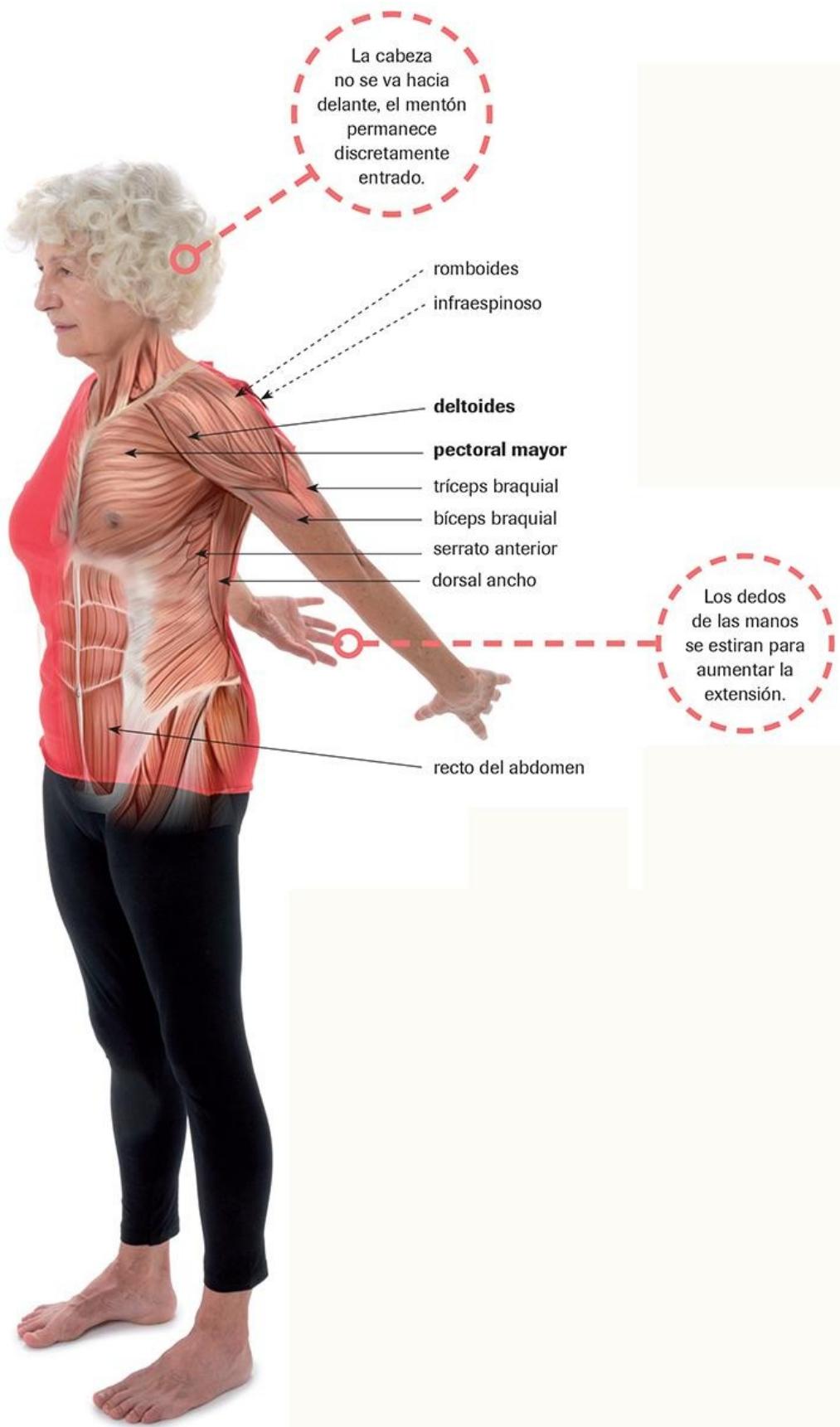
BENEFICIOS

Previene la atrofia muscular de la zona, reforzando la musculatura.

Aumenta la amplitud de movimiento del hombro.

Expande la caja torácica, aumentando con ello la capacidad respiratoria.

Mejora la postura de la espalda, previniendo y corrigiendo la hipercifosis.



SECUENCIA

Inspirar al flexionar y espirar al extender los hombros para facilitar y aumentar el estiramiento.



Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Circunducción hacia atrás

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Inspirar al tiempo que se van levantando los brazos estirados por delante del cuerpo. Flexionar los hombros hasta colocarlos arriba del todo, al lado de la cabeza.

Espirar e ir separando los brazos, bajándolos hacia los lados, realizando con ellos un movimiento de abducción hasta dejarlos en cruz.

Continuar bajando los brazos, llevándolos hacia atrás realizando con ellos un movimiento de extensión y aducción hasta colocarlos al lado del cuerpo.

Los brazos permanecen estirados todo el tiempo.

Repetir todo el proceso seis veces más.

SECUENCIA

Todo el proceso es lento y continuo. Las fases de la respiración marcan los cambios: al inspirar los brazos se elevan y al espirar descienden.





PRECAUCIONES

Circunducción hacia atrás y hacia delante

Si hay problemas en las articulaciones de los hombros, la amplitud de la circunferencia descrita por las manos será menor y, si es necesario, se realizará con los brazos algo flexionados.

Mantener la pelvis en ligera retroversión para proteger la zona lumbar.

Estiramientos dinámicos de los hombros y brazos. Circunducción hacia delante

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Inspirando, llevar los brazos estirados hacia atrás y hacia arriba, realizando con ellos un movimiento de extensión y aducción. Continuar elevándolos y separándolos a los lados hasta colocarlos en cruz mediante un movimiento de abducción.

Los brazos se van elevando hasta dejarlos al lado de la cabeza y separados a la amplitud de los hombros.

Espirar e ir bajando los brazos por delante del cuerpo hasta colocarlos en la posición de partida.

Los brazos permanecen estirados todo el tiempo.

Repetir todo el proceso seis veces más.

BENEFICIOS

Circunducción hacia atrás y hacia delante

Mejora de manera considerable la movilidad de los hombros y escápulas.

Libera las tensiones de la parte alta de la espalda.

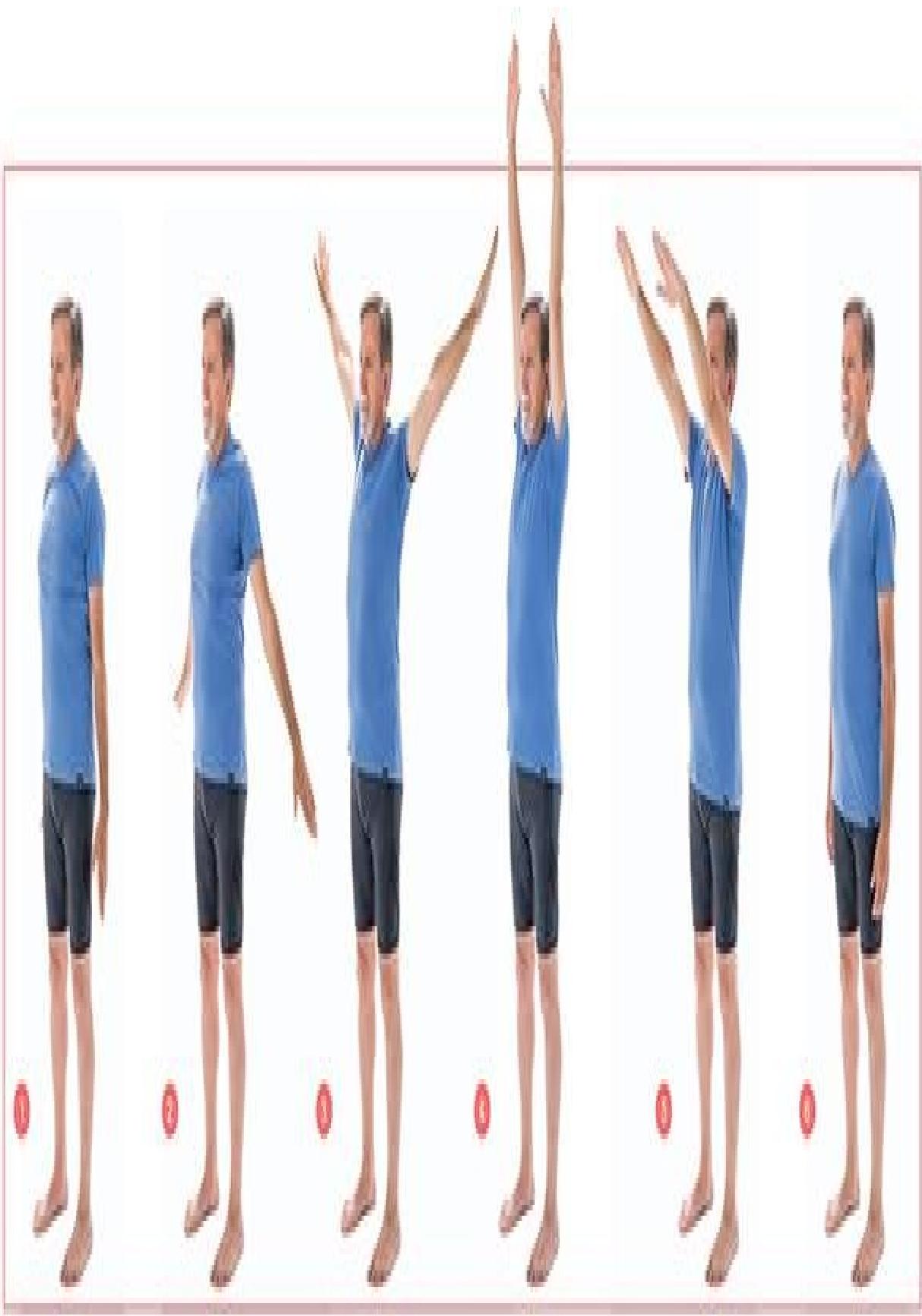
Previene y corrige la hiper cifosis.

Expande la caja torácica y aumenta la capacidad pulmonar.



SECUENCIA

La combinación de flexión, abducción, extensión y aducción describe una circunferencia realizada con las manos que permite un movimiento amplio de 360º.



Estiramientos dinámicos de los codos, muñecas y manos. Extensión y flexión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Elevar el brazo derecho por delante del cuerpo hasta que la mano quede a la altura del hombro. La mano izquierda se coloca, con la palma hacia abajo, perpendicular sobre los dedos de la mano derecha.

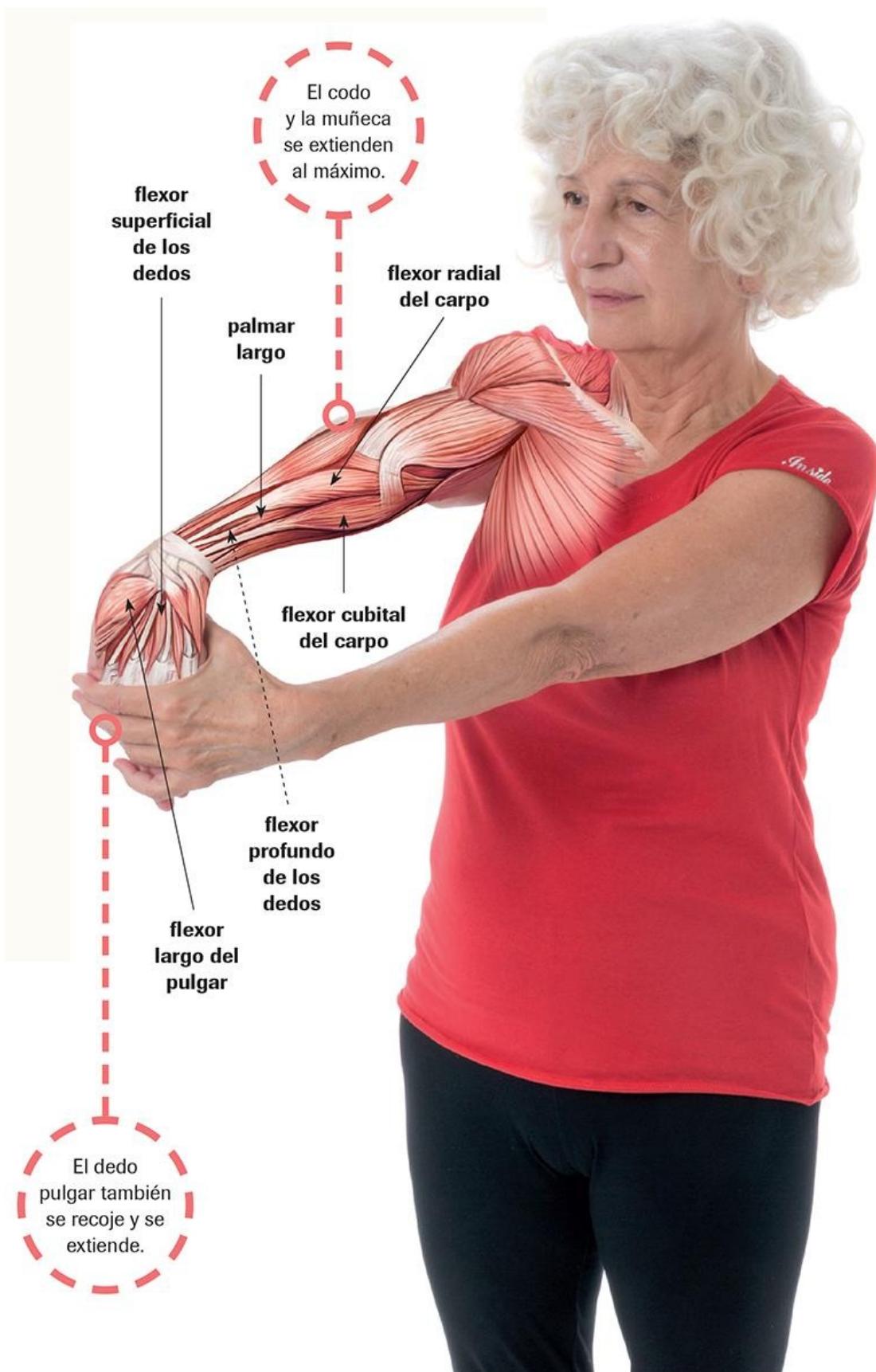
Suavemente, la mano izquierda presiona sobre los dedos de la mano derecha, llevándola hacia abajo, realizando un movimiento de extensión con la muñeca.

Mantener el estiramiento unos segundos.

La respiración es pausada y tranquila.

A continuación, recoger con la mano izquierda la mano derecha y llevarla hacia el hombro derecho, flexionando la muñeca y los codos.

Mantener la flexión unos segundos y llevar de nuevo el brazo a la posición de partida. Repetir todo el proceso de 6 a 10 veces. Realizar toda la secuencia con el brazo izquierdo.



PRECAUCIONES

Las personas que padecen el síndrome del túnel carpiano realizarán la extensión con cuidado, y evitarán llegar al máximo de esta si aparece dolor.

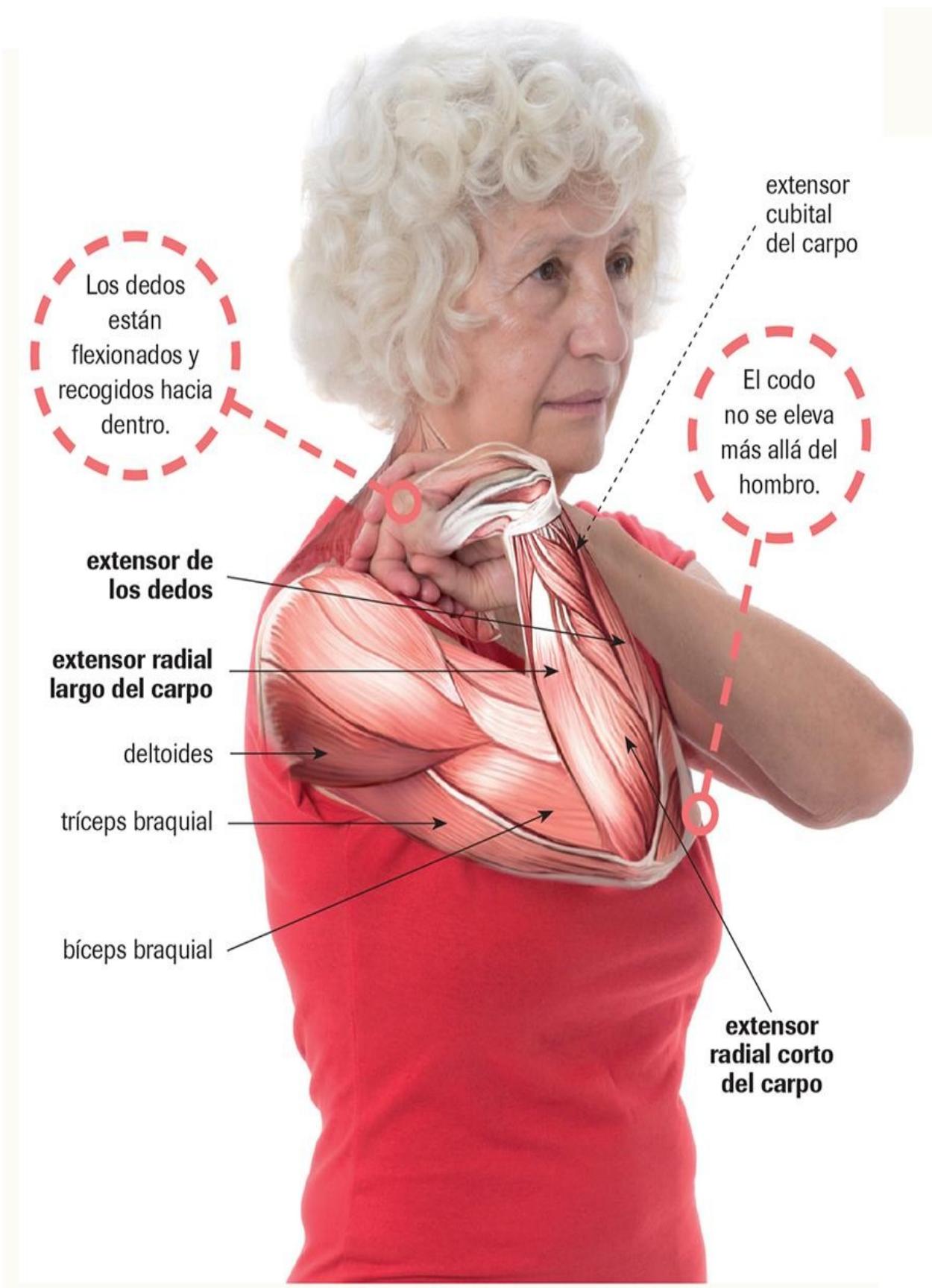
Si el ejercicio resulta demasiado intenso se puede realizar con el brazo en una posición más baja, sin mantener la muñeca a la altura del hombro.

BENEFICIOS

Refuerza la articulación de la muñeca y del codo.

Alivia las molestias de las muñecas y de los dedos de la mano.

Ayuda a la recuperación de las lesiones del codo y reduce las inflamaciones de esta articulación.



SECUENCIA

Al intercalar flexión con extensión se compensan ambos estiramientos.



Estiramientos dinámicos de las muñecas. Aducción y abducción

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Colocar los brazos al lado del tronco flexionados por los codos, con los antebrazos separados y estirados hacia delante en pronación; las manos están extendidas, con los dedos juntos y estirados.

Realizar un movimiento de aducción con las muñecas, desplazando las manos hacia el interior y, a continuación, realizar un movimiento de abducción llevando las muñecas de nuevo hacia el exterior. Los antebrazos no se mueven.

Repetir todo el proceso de 10 a 15 veces.

PRECAUCIONES

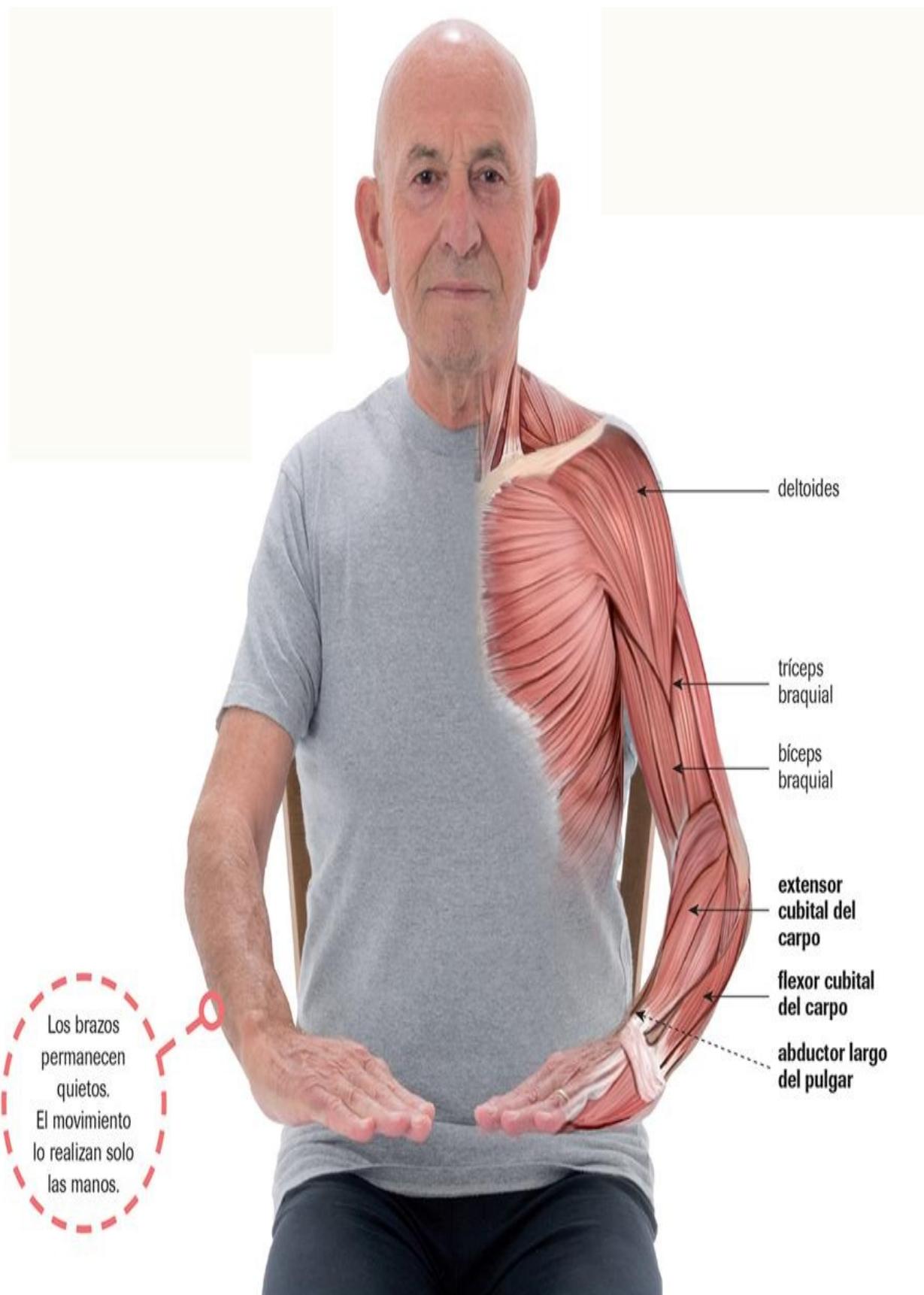
Si hay alguna molestia o lesión en la articulación de la muñeca, la abducción se hará más limitada.

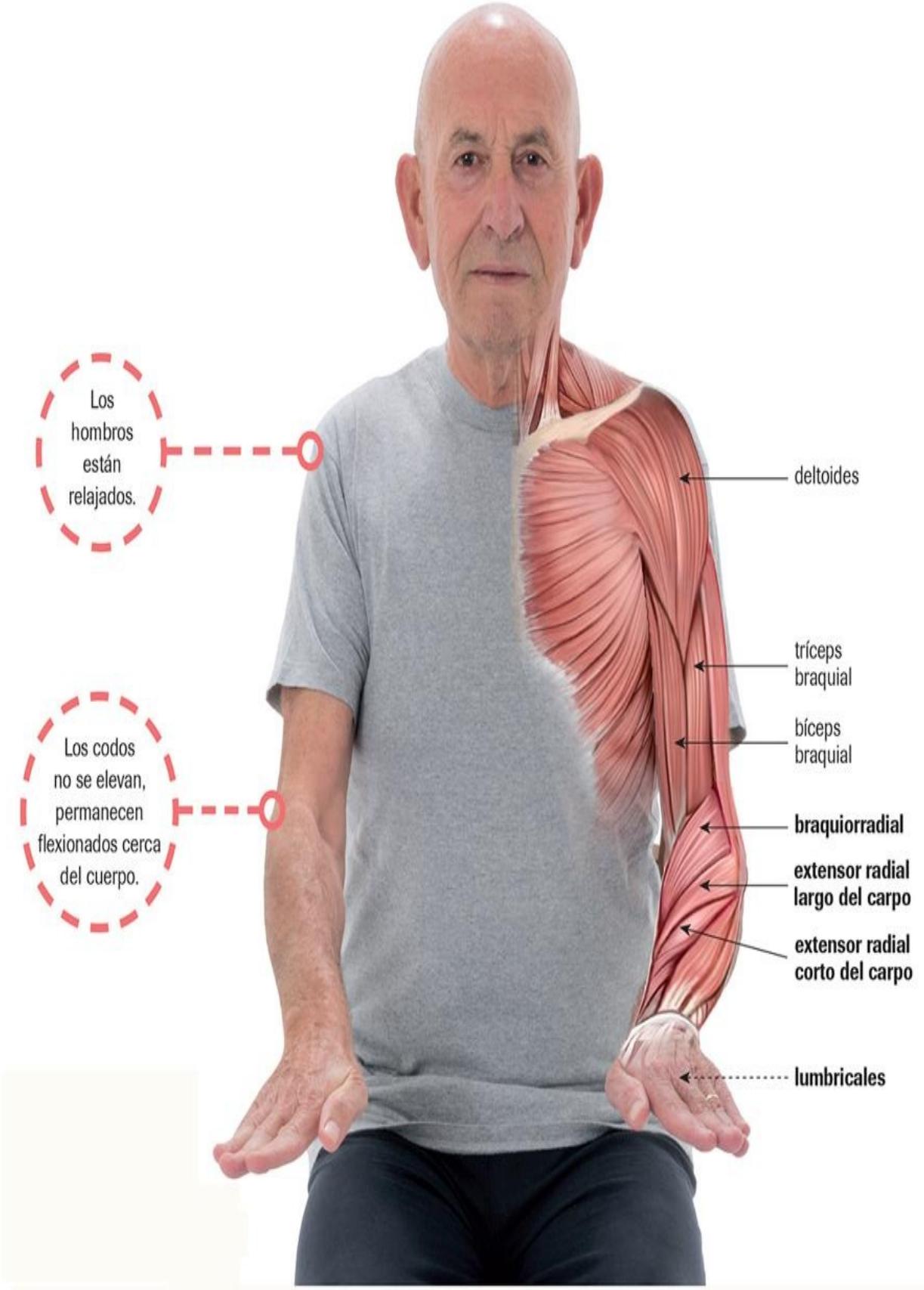
BENEFICIOS

Refuerza las muñecas.

Reduce la rigidez de las muñecas, aumentando su flexibilidad.

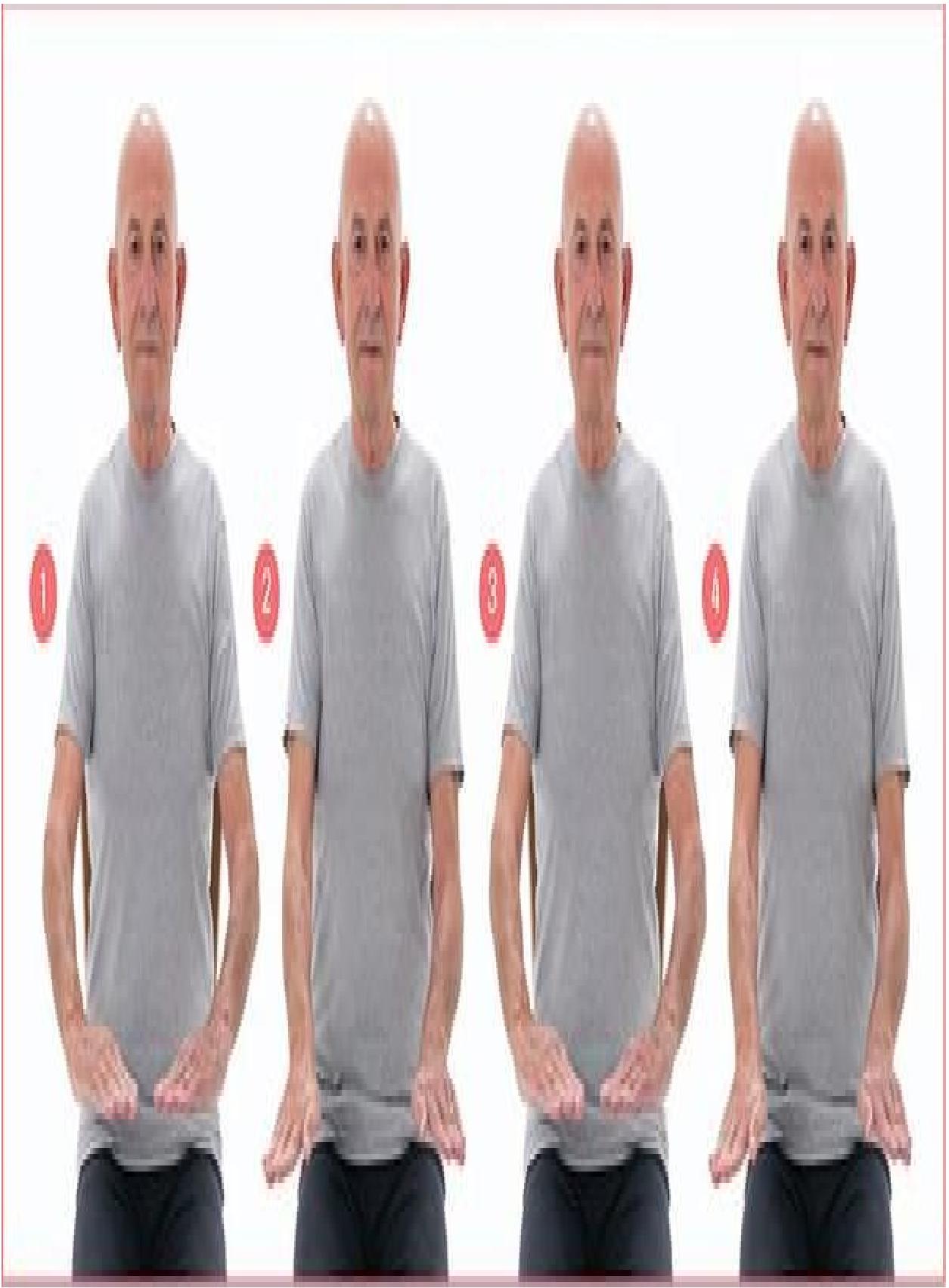
Fortalece la musculatura de los antebrazos.





SECUENCIA

El paso de la aducción a la abducción es continuo y rítmico.



Estiramientos dinámicos de las muñecas. Circunducción

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Circunducción hacia fuera

Comenzar con los brazos flexionados por los codos y apoyados a los lados del tronco.

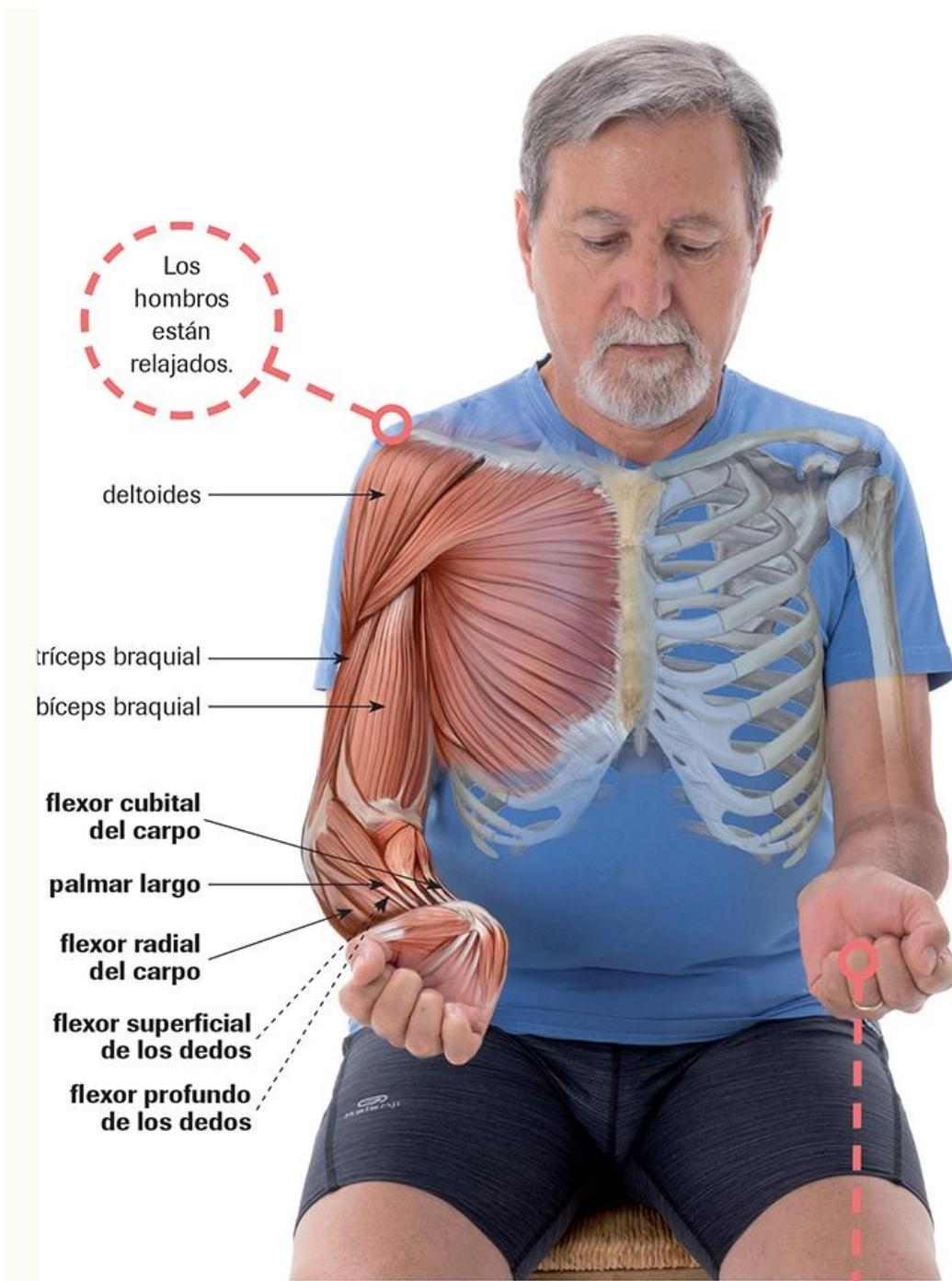
Colocar las manos por delante del cuerpo, cerradas en forma de puño en pronación, con los dedos pulgares por fuera.

Suavemente, con un movimiento de aducción, girar las muñecas hacia arriba.

A continuación, con un movimiento de abducción desplazar las muñecas dándoles la vuelta hacia el frente, hasta colocarlas en extensión.

Lentamente, bajar las muñecas hasta dejarlas en el punto de partida.

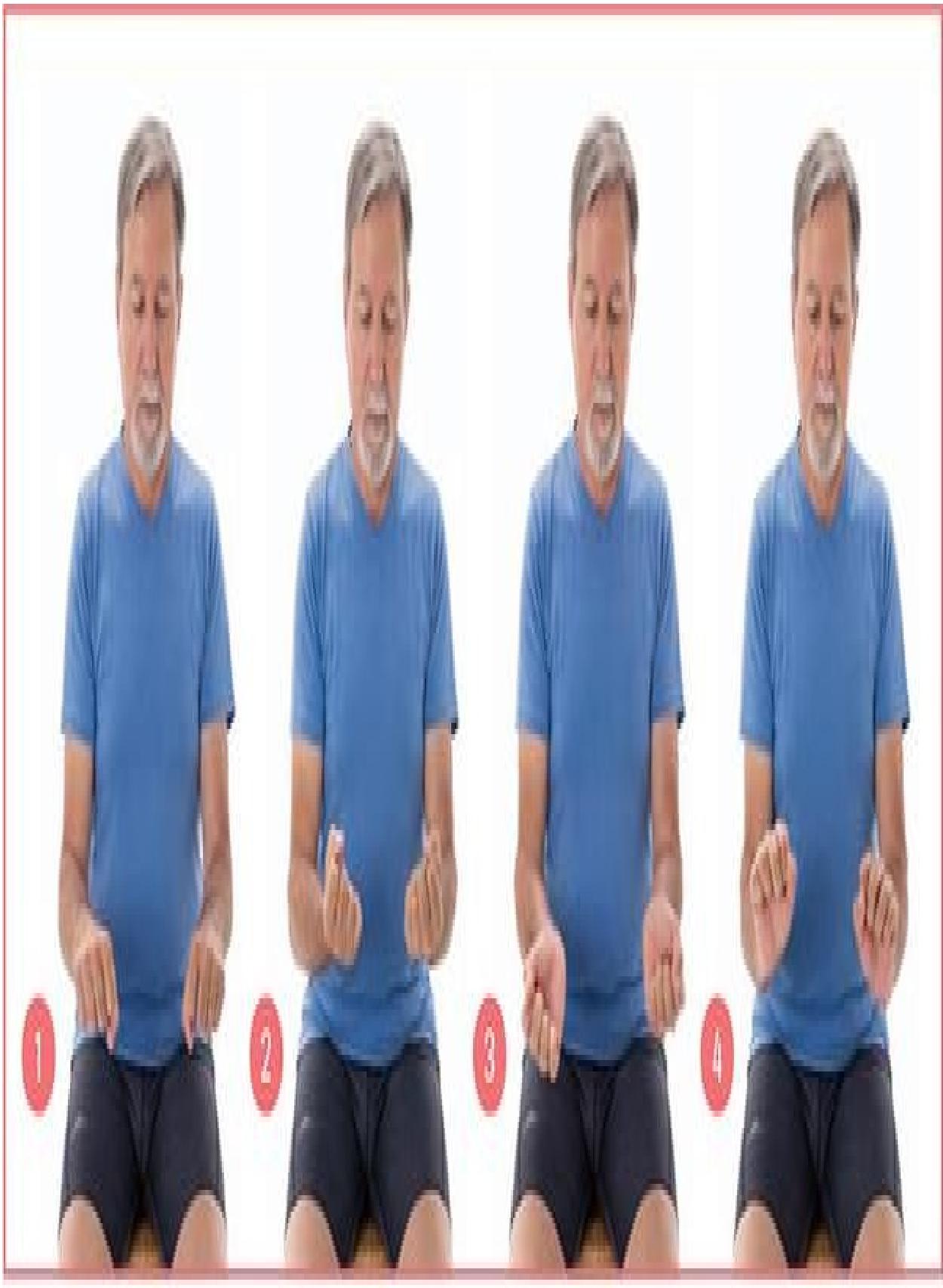
Repetir todo el proceso de 10 a 15 veces.



Las manos están cerradas formando un puño sin apretar.

SECUENCIA

Las manos realizan círculos amplios y continuos.



TÉCNICA

Circunducción hacia dentro

Colocar las manos cerradas en forma de puño en supinación.

Suavemente, con un movimiento de aducción girar las muñecas hacia abajo.

A continuación, con un movimiento de abducción desplazar las muñecas dándoles la vuelta hacia el frente, hasta colocarlas en extensión.

Lentamente, girar las manos hacia dentro y hacia arriba hasta dejarlas en el punto de partida.

Repetir todo el proceso de 10 a 15 veces.

BENEFICIOS

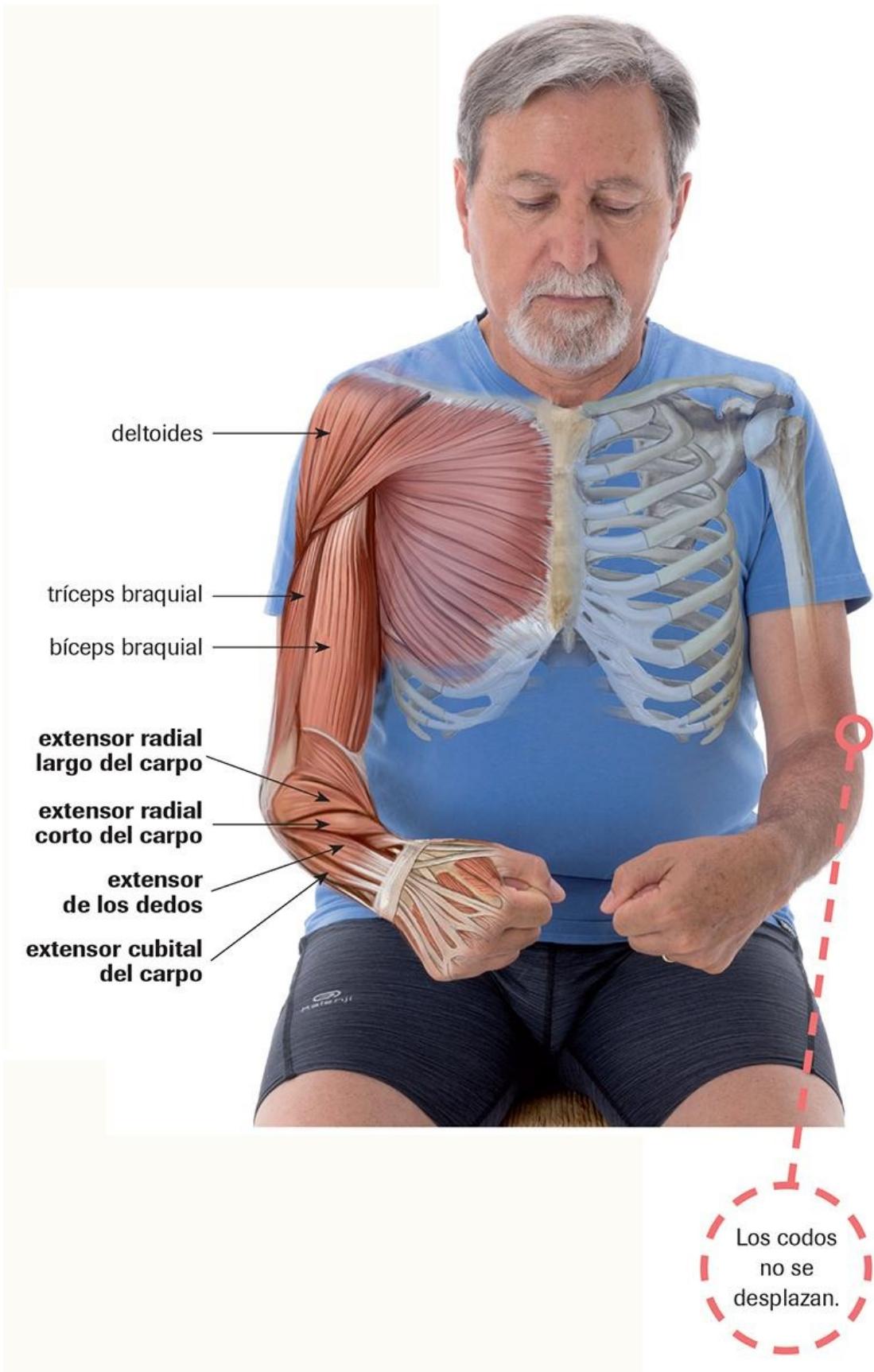
Aumenta la movilidad de la articulación de la muñeca, fortaleciéndola.

Mejora la flexibilidad de las manos.

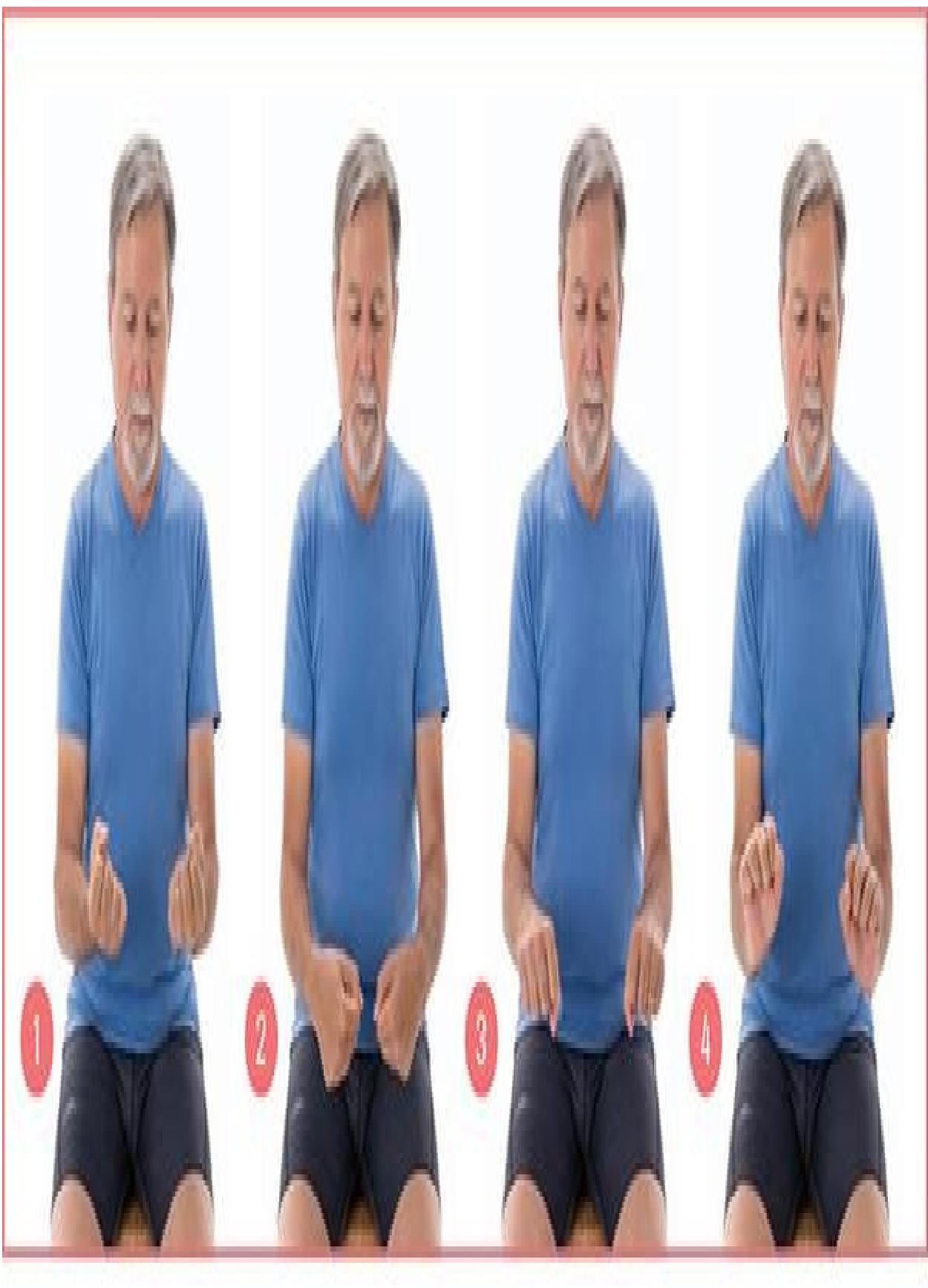
Previene y alivia las posibles lesiones en la muñeca.

PRECAUCIONES

Las personas que padecen dolor en las muñecas pueden realizar este ejercicio, sin llevar los movimientos a un punto máximo de estiramiento, con giros más limitados.



SECUENCIA



Estiramientos dinámicos de los dedos. Extensión y flexión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

PREPARACIÓN

Colocar los brazos al lado del tronco, flexionados por los codos, y levantar los antebrazos y las manos hacia el frente.

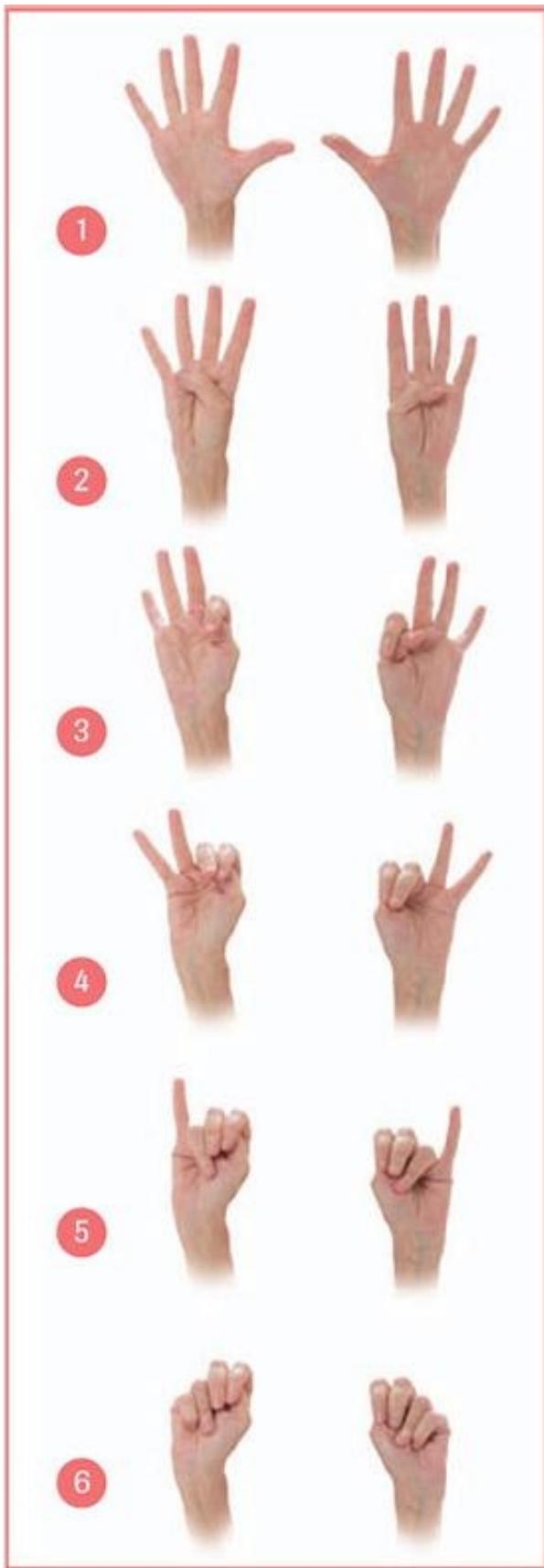
Separar y estirar los dedos, abriendo las manos todo lo posible, y mantener el estiramiento unos segundos. A continuación, flexionar todos los dedos cerrando las manos hasta formar un puño; el dedo pulgar queda por fuera.

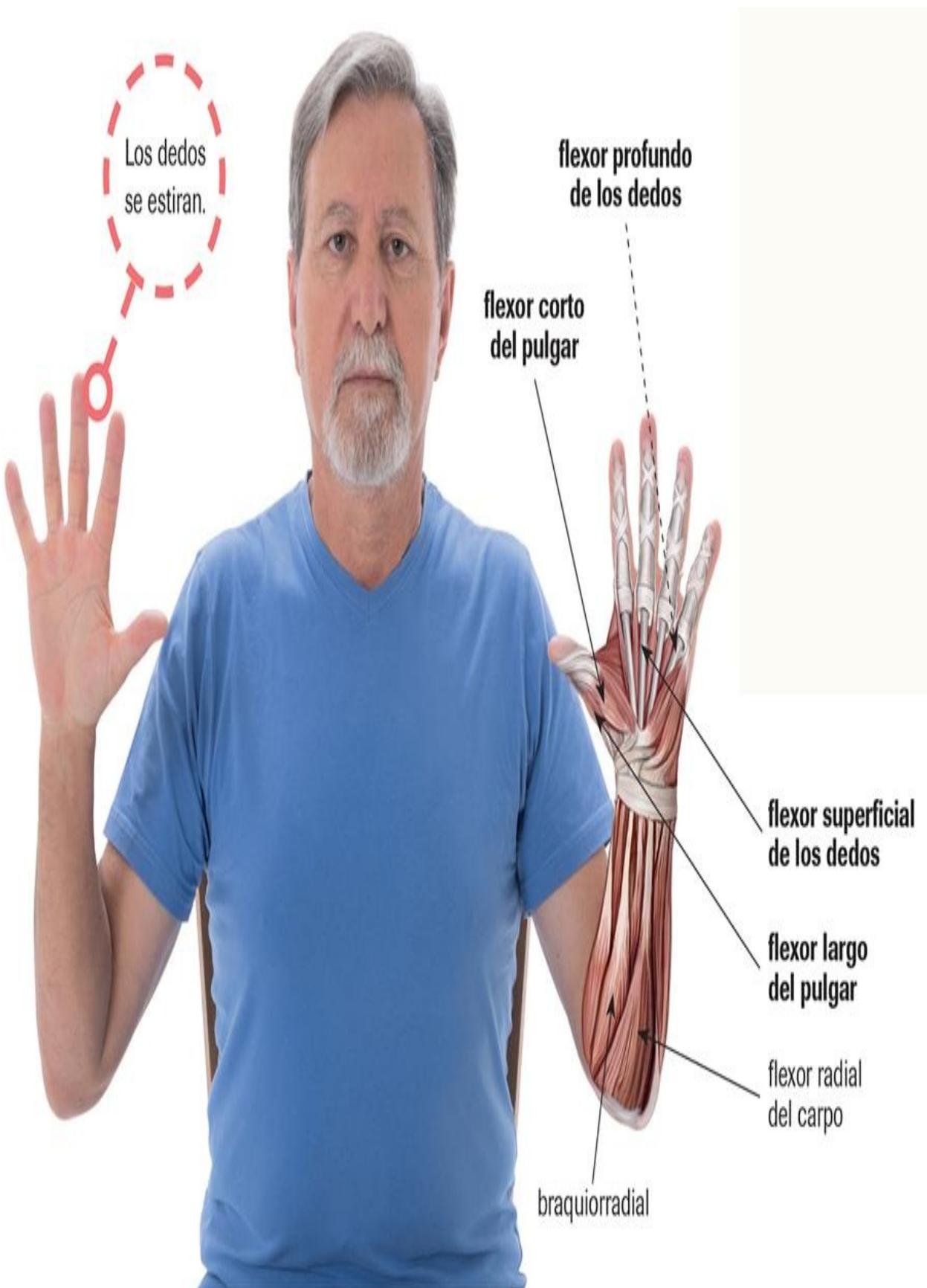
Repetir todo el proceso de 10 a 20 veces.

PRECAUCIONES

Si se tiene artrosis o artritis en los dedos no hay que forzar nunca el ejercicio, pues puede aumentar el dolor. Se procederá de manera más delicada, sin estirar ni flexionar los dedos del todo.

SECUENCIA





TÉCNICA

Con las manos abiertas y los dedos separados, comenzar a flexionar dedo por dedo: pulgar, índice, medio, anular y meñique hasta que la mano quede cerrada formando un puño con el dedo pulgar dentro. Es importante ir bajando los dedos uno detrás de otro.

Seguidamente, sacar el dedo pulgar del puño y estirarlo. A continuación, proceder igual con los demás dedos, uno por uno, siguiendo el mismo orden: índice, medio, anular y meñique. Intentar estirarlos al máximo y hacia arriba.

Repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.

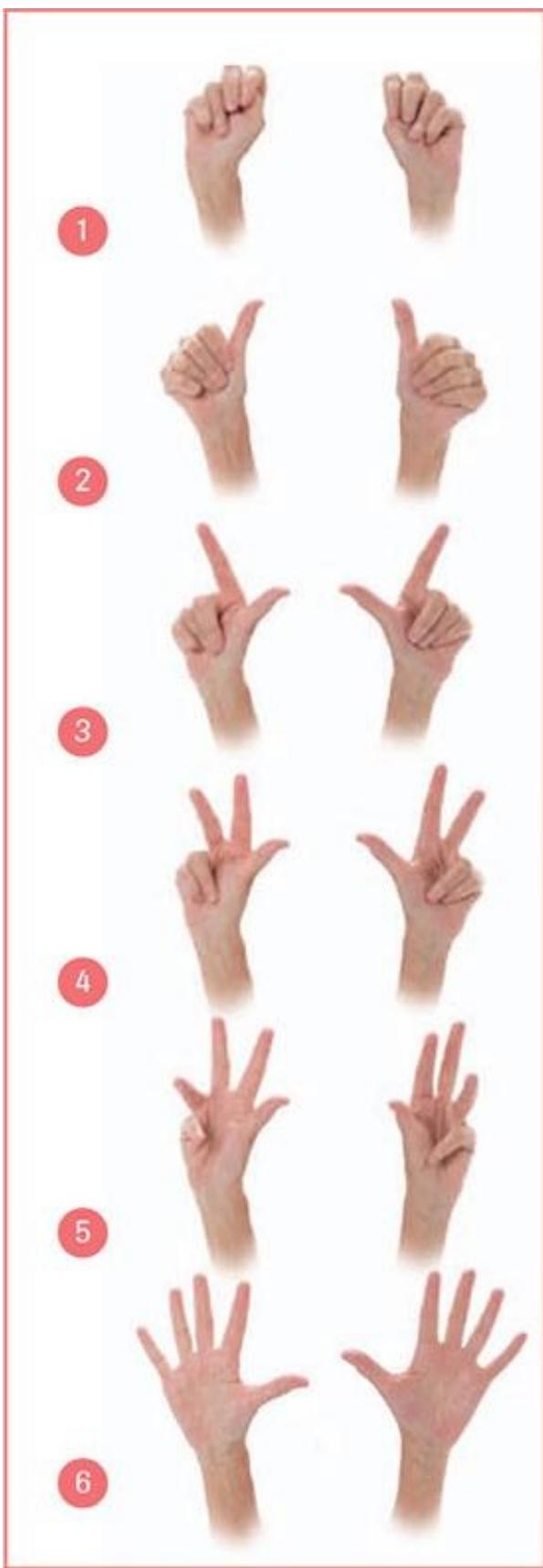
BENEFICIOS

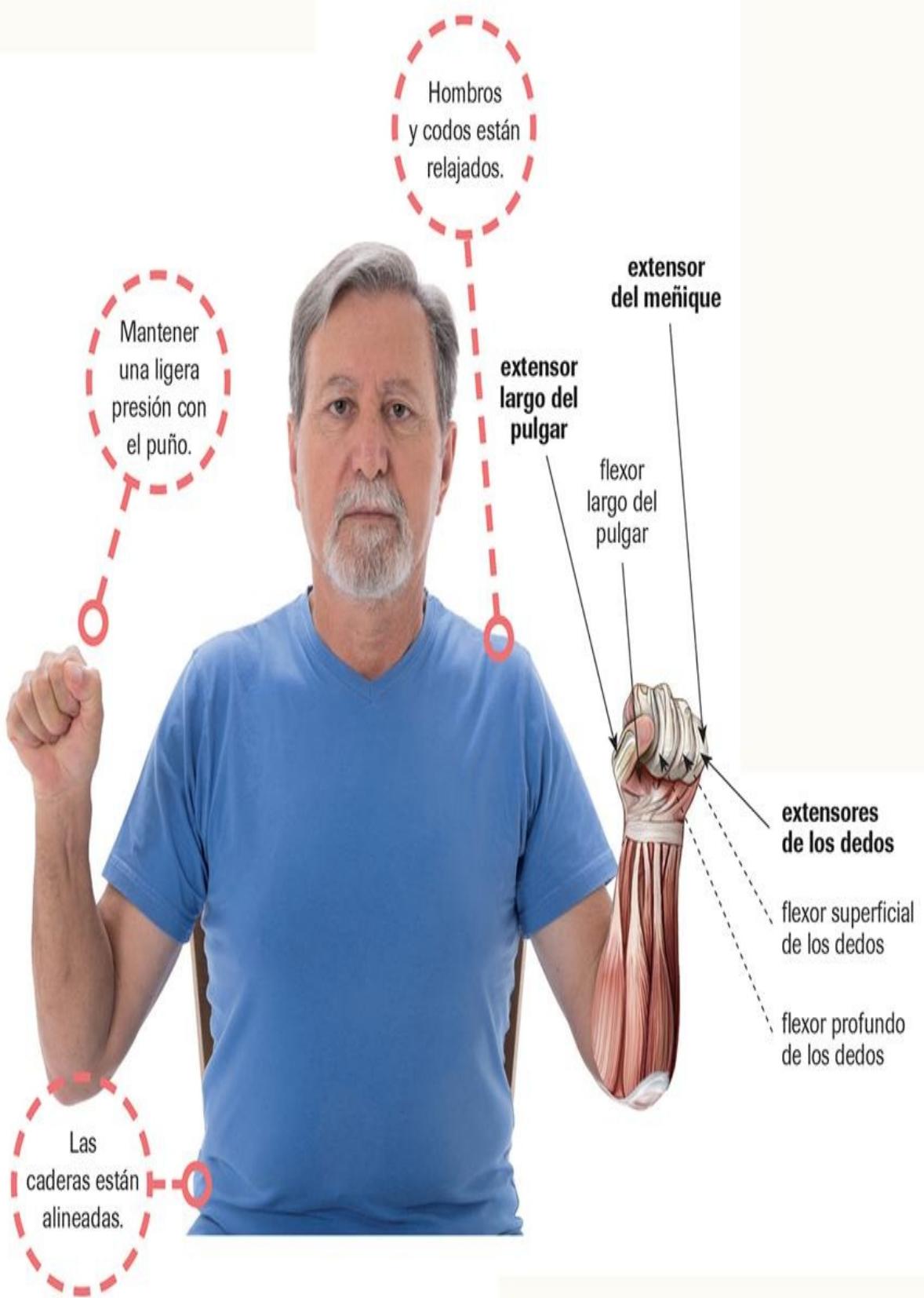
Fortalece la musculatura y el tejido conectivo de las manos.

Reduce los dolores causados por artritis.

Mejorar la movilidad, limitada por la artrosis.

SECUENCIA





Estiramientos estáticos de los hombros y codos. Abducción

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Elevar lateralmente el brazo derecho estirado, realizando un movimiento de abducción con él hasta dejar la mano a la altura del hombro.

Apoyar la mano izquierda sobre el lado derecho superior del tórax. Mientras el brazo derecho se extiende y se abre, la mano izquierda presiona sobre el tórax al mismo tiempo que ejerce tracción hacia la izquierda.

Mantener el estiramiento inspirando y espirando con suavidad unos 10 segundos.

Deshacer poco a poco hasta regresar a la posición de partida y repetir toda la secuencia tres veces más.

Realizar el mismo proceso con el brazo izquierdo.

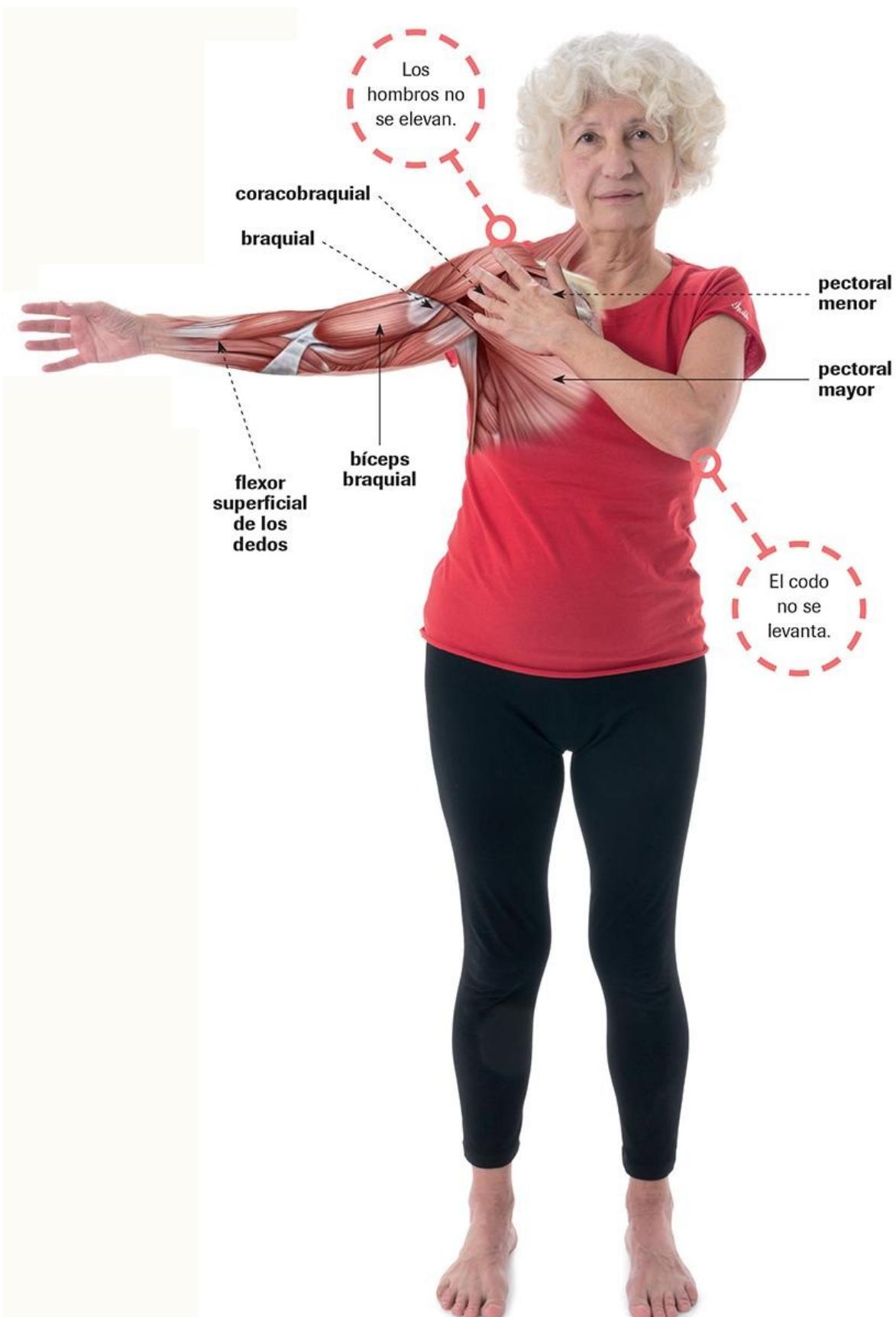
PRECAUCIONES

Si aparecen molestias en el hombro, mantener el estiramiento presionando suavemente con la mano y sin ejercer tracción.

BENEFICIOS

Reduce la tensión de la cintura escapular.

Fortalece la articulación del hombro.



Estiramientos estáticos de los hombros y codos. Aducción

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Colocar la mano derecha en el hombro izquierdo y llevar la mano izquierda al codo derecho.

Con la mano izquierda empujar el codo derecho hacia el hombro izquierdo.

Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

A continuación, dejar de empujar y después de unos segundos repetir la secuencia tres veces más.

Realizar el mismo proceso con el brazo izquierdo.

PRECAUCIONES

Quienes sientan molestias en el hombro mantendrán el estiramiento sin empujar el codo.

BENEFICIOS

Mejora la movilidad y la estabilidad de la articulación del hombro.

Alivia las posibles molestias que pueden aparecer después de una extensión con los hombros.



Estiramientos estáticos de los hombros, codos y muñecas. Extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Llevar los brazos hacia atrás, realizando un movimiento de retropulsión y rotación interna con los hombros. Unir las manos por detrás de la espalda entrelazando los dedos.

Inspirar, llevando las manos y los brazos estirados hacia arriba y hacia atrás, separándolos del tronco. Las manos, entrelazadas, tiran de los brazos.

Mantener el estiramiento inspirando y espirando de una manera pausada. Espirar bajando los brazos y soltar las manos hasta regresar a la posición de partida.

Repetir toda la secuencia tres veces más.

PRECAUCIONES

Si existen problemas en los hombros se elevarán menos los brazos y se mantendrá el estiramiento sin traccionar con las manos, los codos pueden permanecer algo flexionados.

Quienes presenten dolor en los hombros y/o una limitación del movimiento, realizarán directamente la variante suave.

VARIANTE

1 Variante más suave

Las personas que tienen dificultad para unir las manos entre sí, pueden realizar esta variante con las manos sueltas.

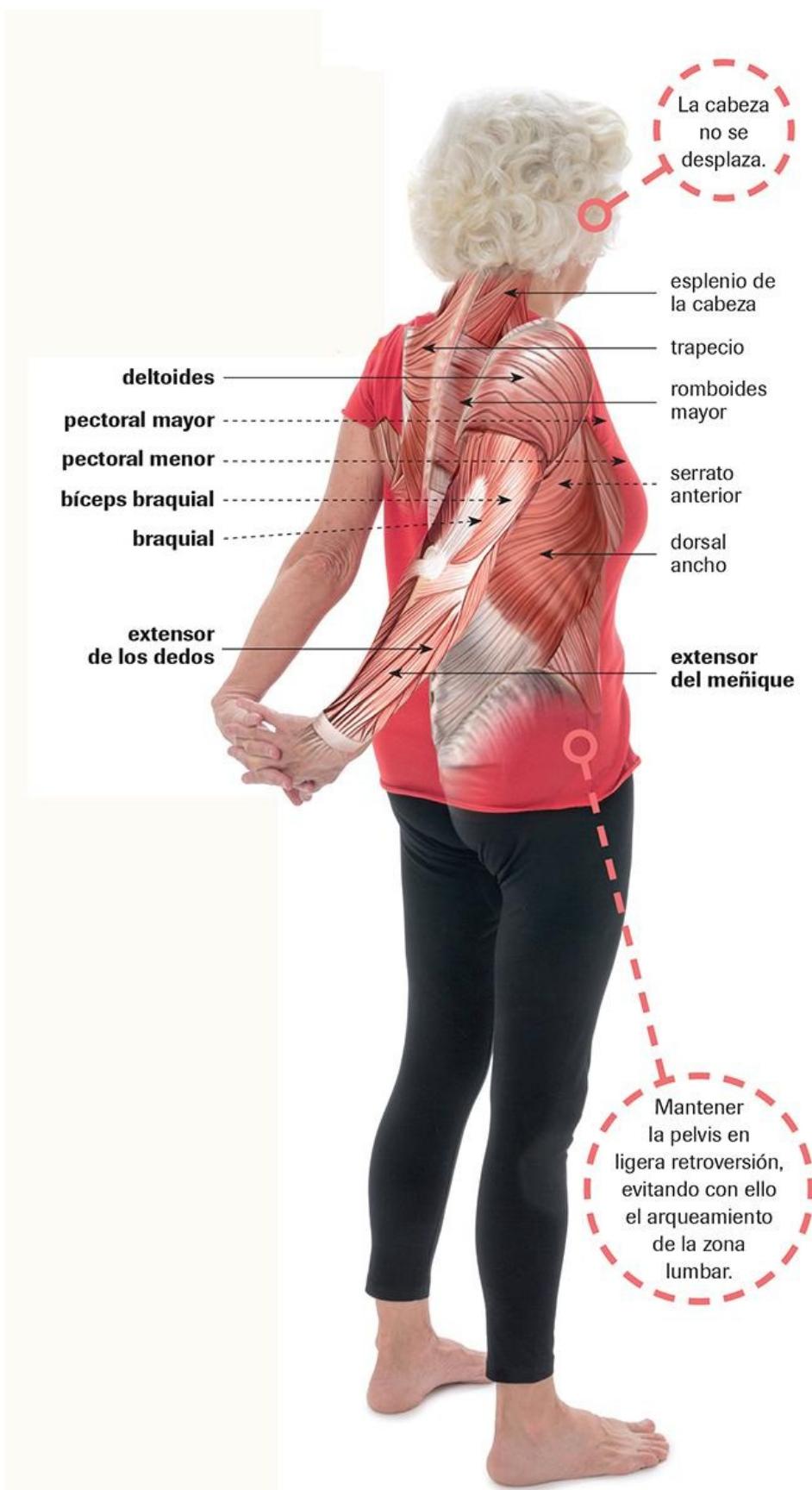


BENEFICIOS

Previene y ayuda a corregir la hiper cifosis torácica.

Descarga los hombros y expande la caja torácica.

Flexibiliza los codos y las muñecas.



Estiramientos estáticos de los codos, muñecas y dedos. Extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Llevar los brazos extendidos hacia delante, hasta que las manos queden a la altura de los hombros.

Entrelazar los dedos de las manos entre sí y girar las muñecas hacia el interior, dejando las palmas de las manos hacia fuera; las manos tiran de los brazos ayudando a estirarlos.

Mantener el estiramiento de 10 a 15 segundos. Para deshacer, bajar los brazos poco a poco y soltar las manos hasta regresar a la posición inicial.

Repetir toda la secuencia tres veces más.

PRECAUCIONES

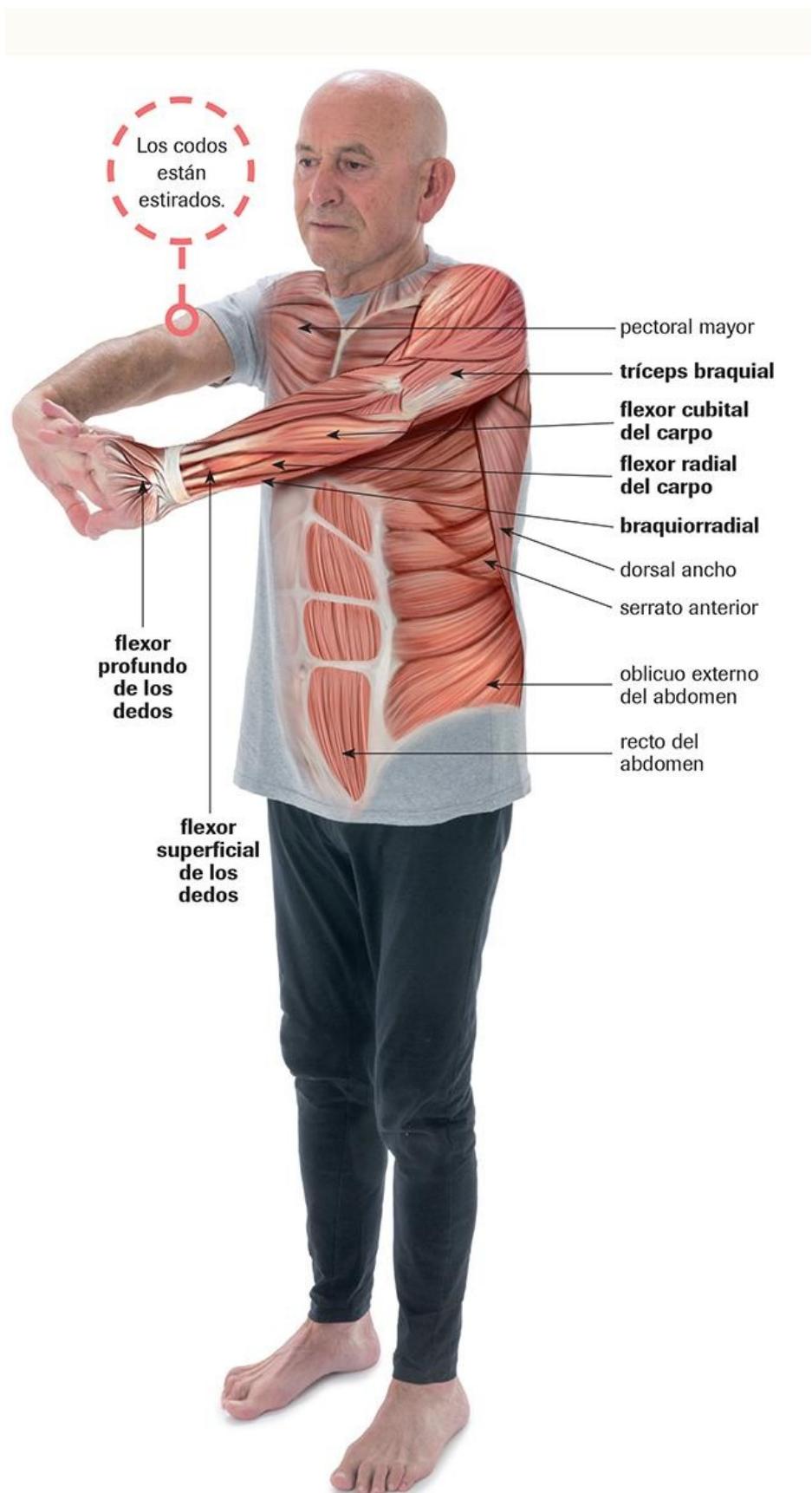
Se recomienda a las personas con dolores articulares en los dedos estirar suavemente con las manos.

BENEFICIOS

Revitaliza el cuerpo cuando se está cansado, ayuda a desperezarse.

Desbloquea las manos y los dedos, disminuyendo la tensión de estos.

Fortalece los codos.



Estiramientos estáticos de las muñecas. Extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Flexionar los brazos por los codos manteniendo los hombros relajados.

Colocar la mano derecha abierta boca arriba delante del abdomen y apoyar sobre ella perpendicularmente boca abajo la mano izquierda. Ambas manos tienen los dedos juntos.

Lentamente, la muñeca izquierda se extiende mientras la mano derecha empuja a la mano izquierda hacia arriba y hacia atrás hasta que la muñeca izquierda forme un ángulo de 90° con el antebrazo.

Mantener el estiramiento presionando de 10 a 15 segundos.

Regresar con las manos a la posición de partida y repetir toda la secuencia tres veces más.

Realizar todo el proceso de nuevo, invirtiendo la colocación de las manos, extendiendo esta vez la muñeca derecha.

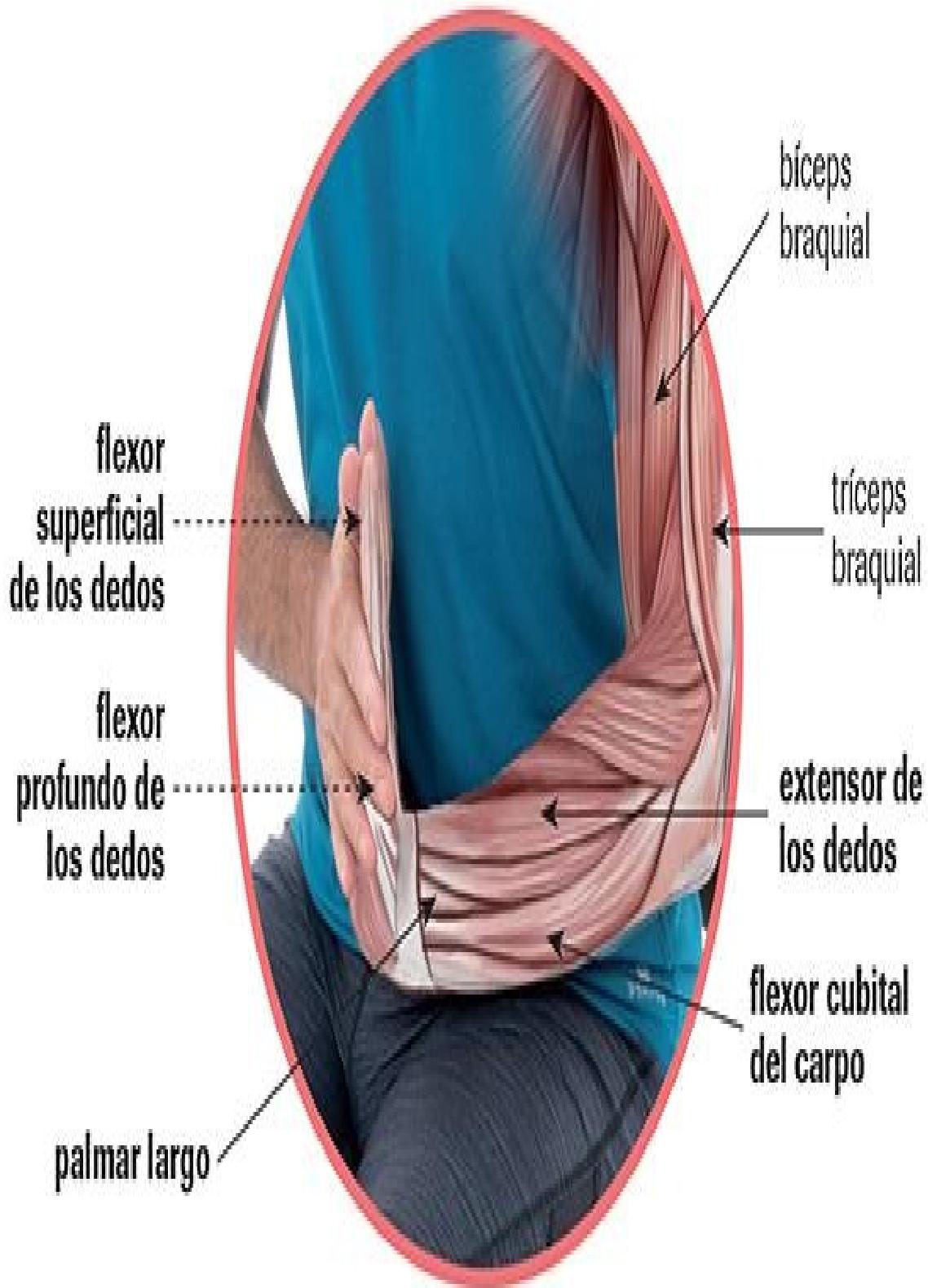
PRECAUCIONES

Si las muñecas están delicadas conviene no extenderlas al máximo, mejor mantenerlas en un ángulo inferior a los 90º.

BENEFICIOS

Flexibiliza la articulación de la muñeca y fortalece el antebrazo.

Descarga la tensión de las manos y los dedos.





Los dedos
permanecen
estirados.



Estiramientos estáticos de las muñecas. Flexión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Flexionar los brazos por los codos manteniendo los hombros relajados.

Colocar la mano derecha abierta en decúbito supino delante del abdomen y apoyar sobre ella perpendicularmente en decúbito supino la mano izquierda. Ambas manos tienen los dedos juntos.

Cerrar la mano izquierda hasta formar un puño y flexionar la muñeca, mientras la mano derecha la recubre y la va empujando hacia arriba y hacia delante hasta sentir el estiramiento en el dorso de la mano.

Mantener la posición presionando entre 5 y 10 segundos.

Volver con las manos a la posición de partida y repetir la secuencia tres veces más.

Efectuar todo el proceso de nuevo, invirtiendo la colocación de las manos, flexionando esta vez la muñeca derecha.

BENEFICIOS

Disminuye la tensión en el dorso de la mano y relaja los dedos.

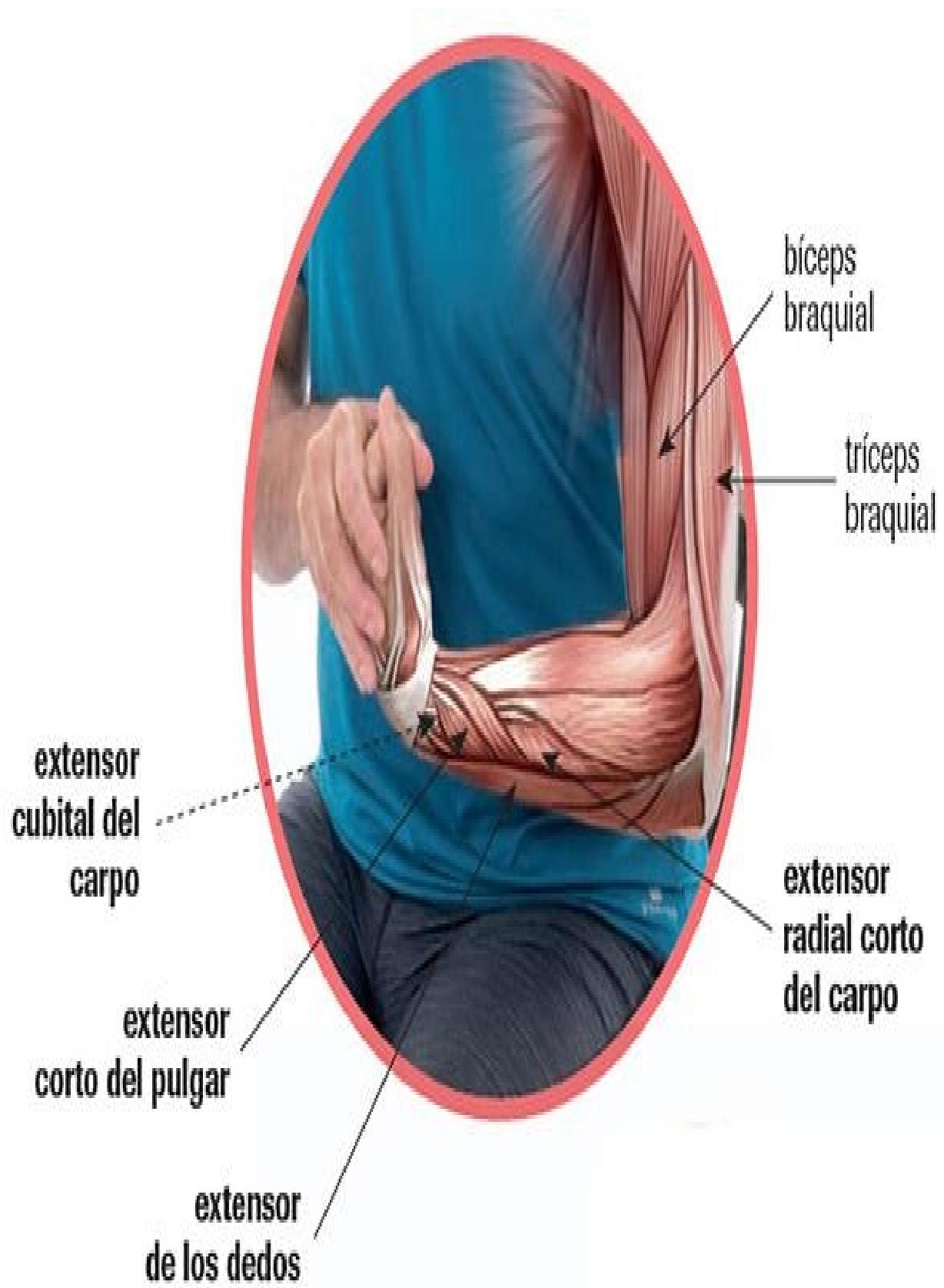
Fortalece la muñeca.

PRECAUCIONES

No deben realizar este estiramiento quienes presenten quistes sinoviales en la muñeca.

Si el estiramiento resulta intenso, mantenerlo sin presionar.

Evitar tensionar la muñeca; si fuera necesario, reducir su flexión.





La mano
en puño está
relajada.

Estiramientos estáticos de los dedos. Extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Flexionar los brazos por los codos manteniendo los hombros relajados.

Colocar la mano izquierda por delante del tórax mirando hacia la izquierda y apoyar la palma de la mano derecha sobre los dedos de la izquierda. Ambas manos tiene los dedos juntos.

De forma lenta y progresiva, la mano derecha va empujando los dedos de la mano izquierda hacia atrás, realizando un movimiento de extensión con ellos.

Mantener el estiramiento presionando con suavidad de 10 a 15 segundos.

Recuperar la posición de partida de las manos y repetir la secuencia tres veces más.

Llevar a cabo todo el proceso de nuevo invirtiendo la colocación de las manos, estirando esta vez los dedos de la mano derecha.

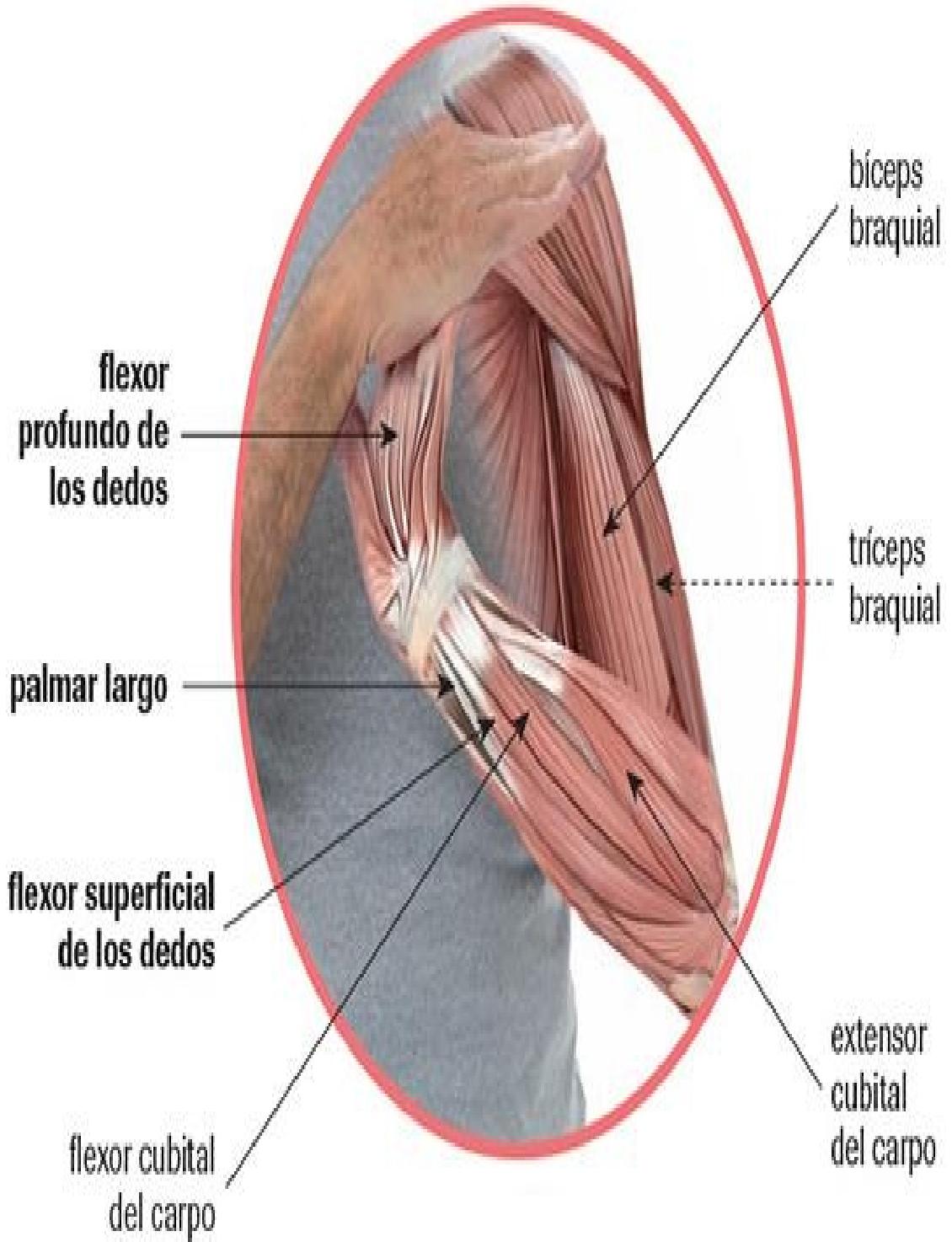
PRECAUCIONES

Las articulaciones de los dedos son muy pequeñas y es preciso protegerlas, de modo que se ejercerá sobre ellas una presión moderada.

BENEFICIOS

Reduce la tensión de los dedos y de las palmas de las manos.

Aumenta la movilidad de las manos y de los dedos, reduciendo su rigidez.





El codo
está
relajado.

Estiramientos estáticos de los dedos. Flexión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1 o 2.

TÉCNICA

Flexionar los brazos por los codos manteniendo los hombros relajados.

Colocar la mano izquierda por delante del abdomen mirando hacia él y apoyar la palma de la mano derecha sobre el dorso de la izquierda. Ambas manos tienen los dedos juntos.

Lentamente, los dedos de la mano izquierda se van flexionando por la primera falange, mientras la mano derecha los va empujando hacia el interior, presionando sobre ellos. La segunda y la tercera falange de cada dedo permanecen estiradas; el pulgar se apoya en el dedo índice.

La muñeca no se flexiona, está en línea con el antebrazo.

Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

Regresar con las manos a la posición de partida y repetir toda la secuencia tres veces más.

Realizar de nuevo todo el proceso invirtiendo la colocación de las manos, estirando esta vez los dedos de la mano derecha.

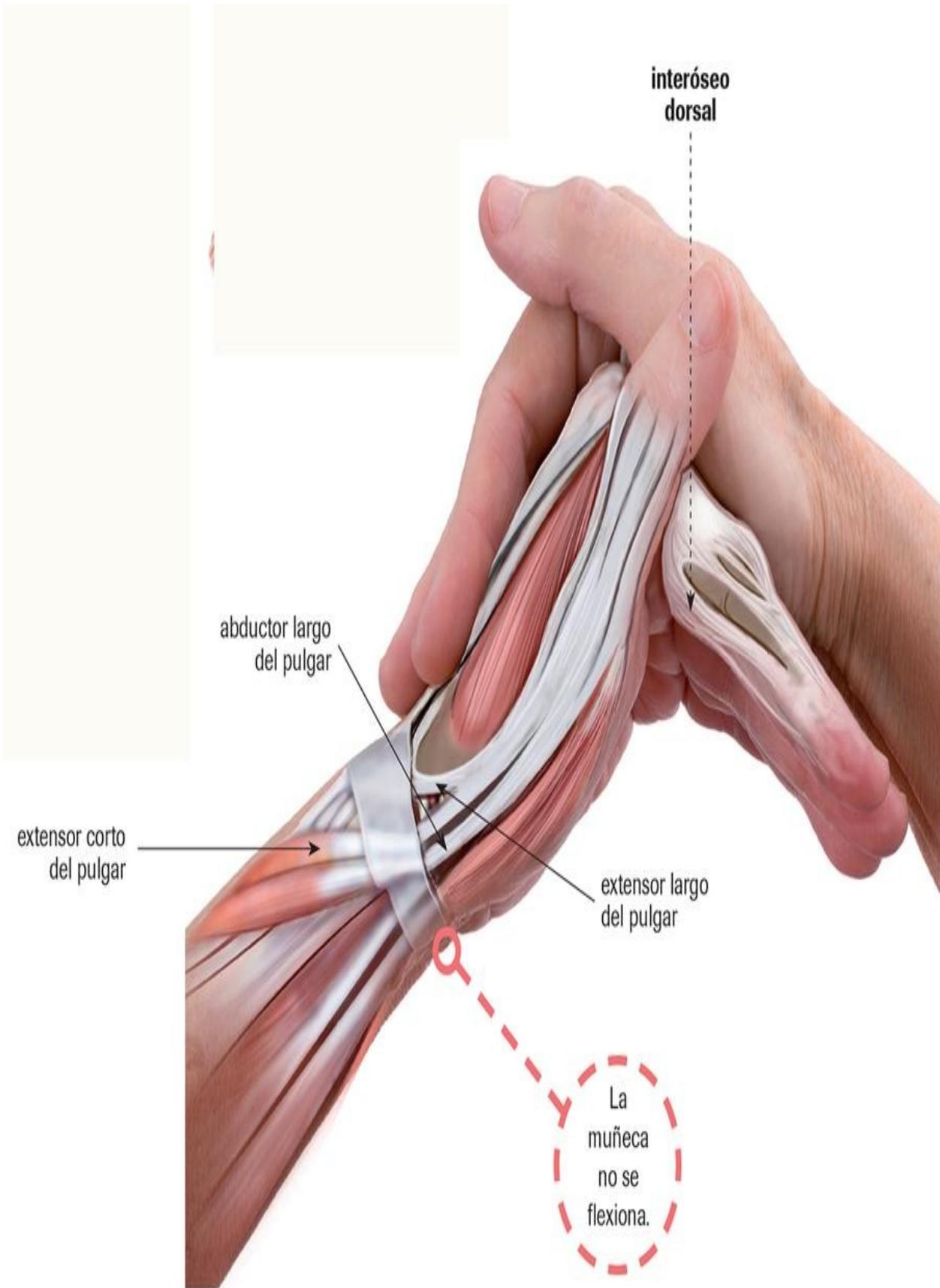
PRECAUCIONES

La presión ejercida sobre los dedos debe ser muy suave, y si hay molestias, realizar el estiramiento sin presionar, simplemente mantener el contacto de la mano con los dedos.

BENEFICIOS

Desbloquea las articulaciones de los dedos y los descarga de tensiones.





Estiramientos del tronco

El tronco, parte central de la anatomía humana, sirve de apoyo a la cabeza y de sujeción a las extremidades. Sus diferentes partes realizan importantes funciones.

Tórax y abdomen

El tórax y el abdomen contienen órganos vitales y delicados, por eso, aparte de su tarea de sostén del cuerpo, tienen la función de protección.

Columna vertebral

La columna vertebral es el soporte del cuerpo y el tronco, como eje esencial, mantiene el cuerpo en posición vertical. Es flexible y móvil, gracias a lo cual el tronco puede efectuar movimientos en los tres planos: sagital, frontal y transversal.

Pelvis

La pelvis sostiene el tronco y la parte superior del cuerpo, es una estructura fundamental para el organismo humano. El movimiento de la columna vertebral está asociado a la pelvis, y la posición en la que se coloca determina la postura que adopta el cuerpo.

Los estiramientos propuestos en este capítulo contribuyen a la reeducación postural, confiriendo firmeza y estabilidad al cuerpo. Aumentan la flexibilidad de la espalda, reducen la rigidez muscular, desbloquean las vértebras, alivian los posibles dolores y aportan un masaje a los órganos internos.



Estiramientos dinámicos del tronco. Flexión y extensión. En el suelo

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en cuadrupedia sobre una esterilla gruesa, manta o colchoneta.

Separar las rodillas la amplitud de las caderas y alinearlas con estas.

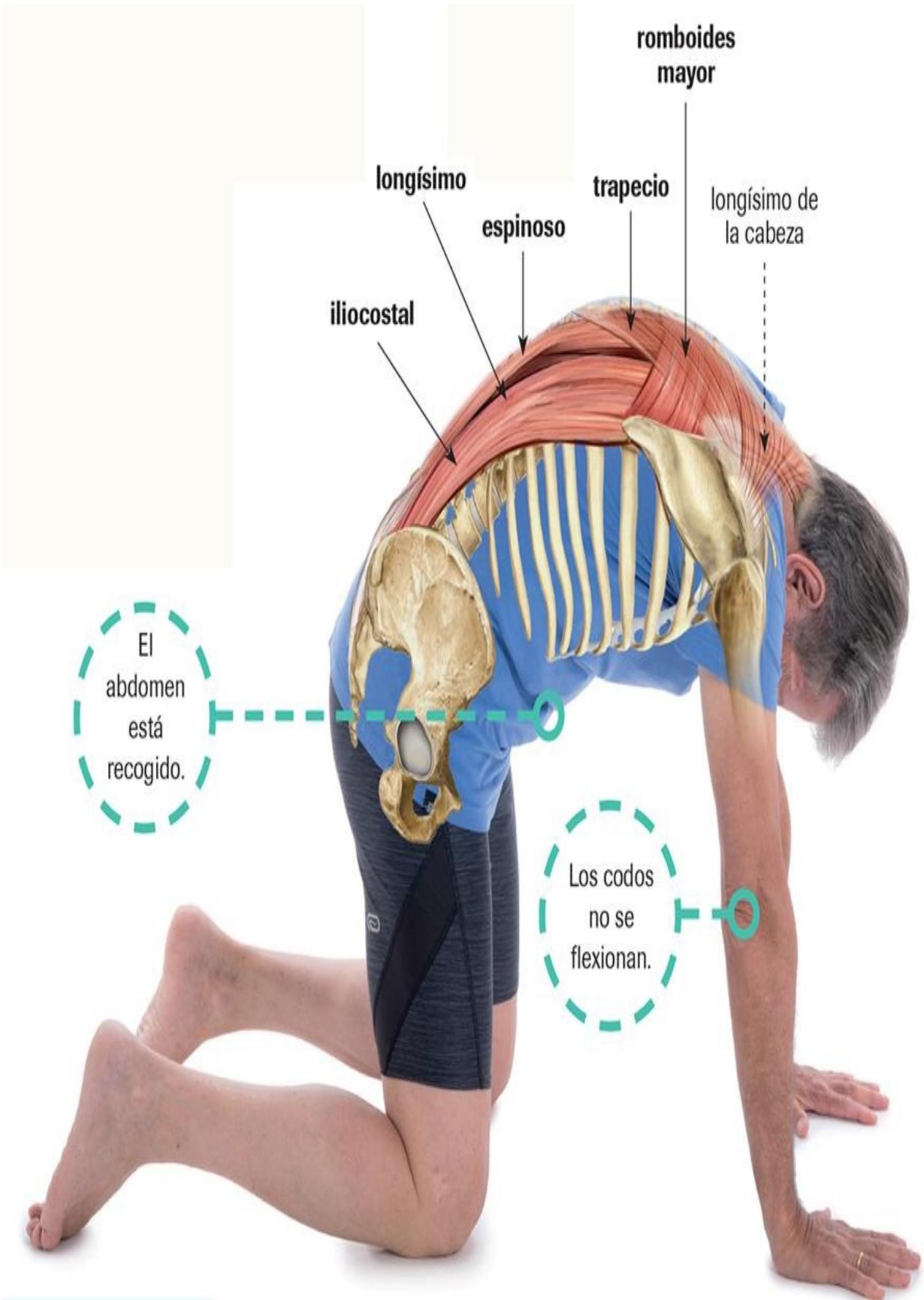
Los pies se apoyan en el suelo por el dorso.

Las palmas de las manos se apuntalan en el suelo, con los dedos hacia el frente, en línea con los hombros y separadas la amplitud de estos.

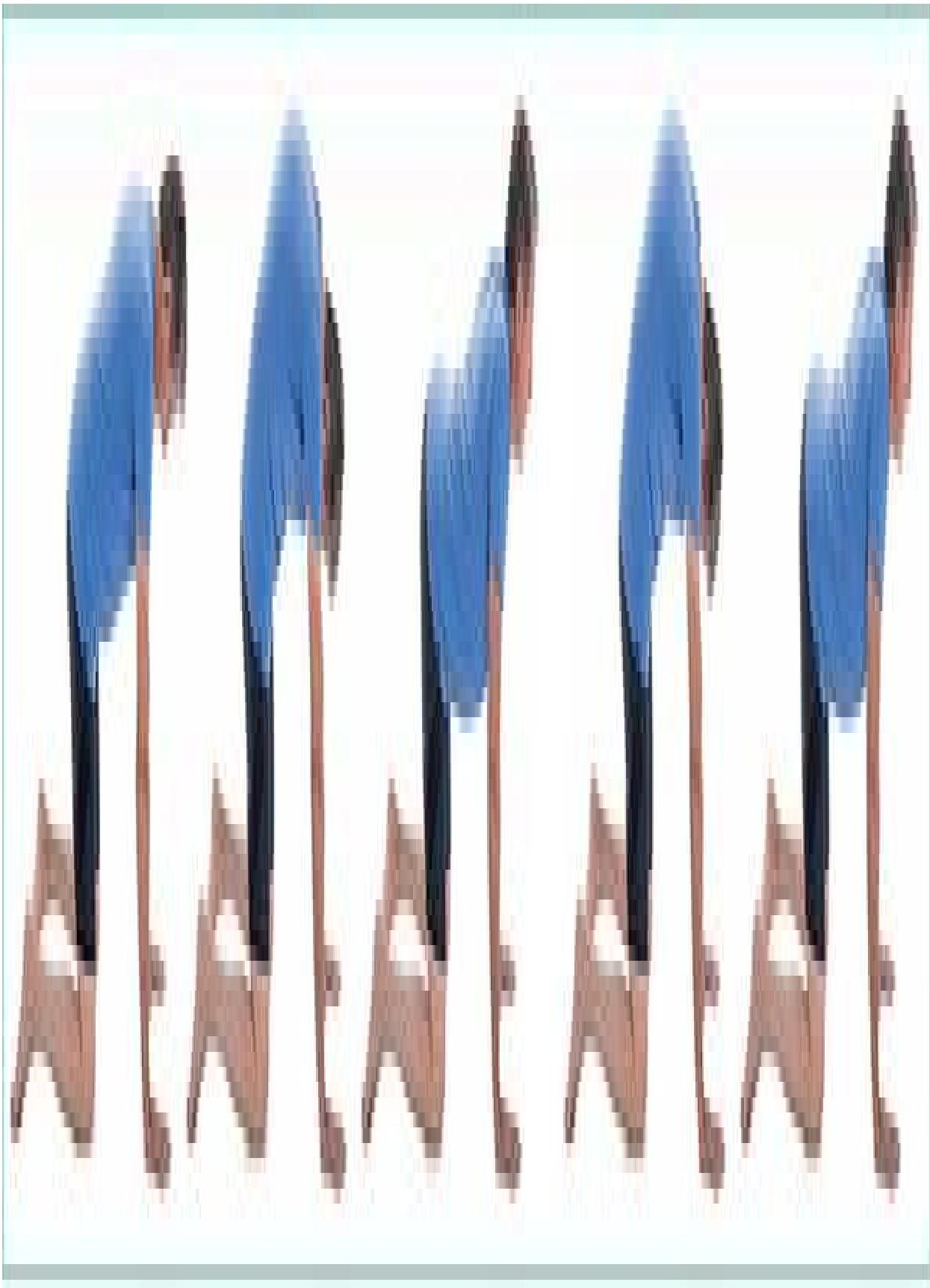
Las vértebras cervicales están en hilera con las torácicas.

La mandíbula está relajada.





SECUENCIA



TÉCNICA

Inspirar, y al espirar, ir flexionando la espalda al mismo tiempo que desciende la cabeza y el mentón se dirige hacia el tórax.

Se recoge el abdomen, realizando un movimiento de retroversión pélvica.

Al inspirar, comenzar a realizar un movimiento de anteversión pélvica mientras se va extendiendo la espalda y se va elevando la cabeza hacia arriba, sin apenas levantar el mentón.

Es importante no flexionar los brazos y que el tronco no se desplace hacia delante ni hacia atrás.

Espirando, ir flexionando de nuevo la espalda y repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.

PRECAUCIONES

Las personas que tengan alguna lesión en las muñecas es preferible que realicen el estiramiento desde la silla.

Si los pies se adormecen o aparecen calambres, apoyarlos sobre las puntas en lugar de sobre los dorsos.

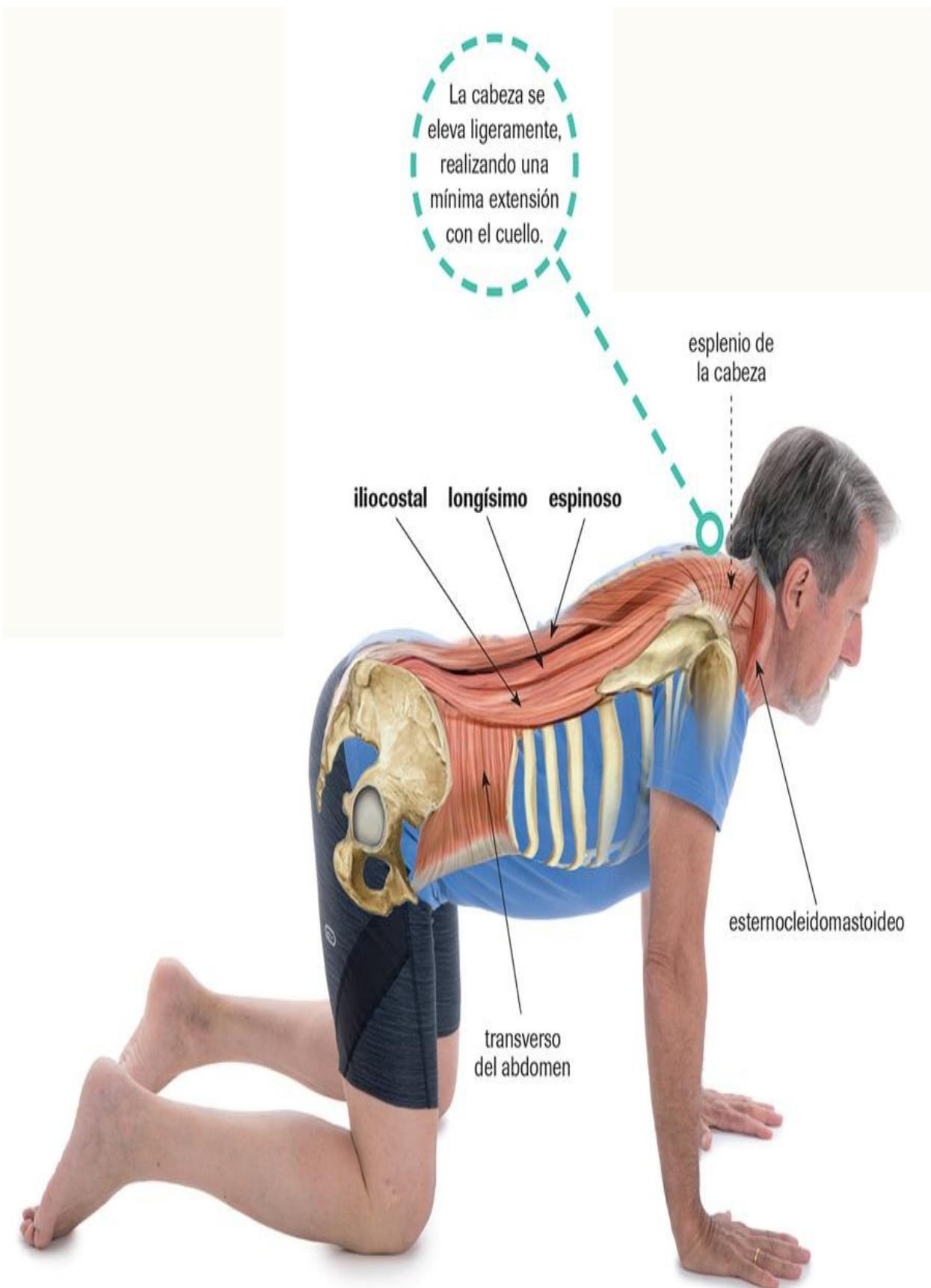
BENEFICIOS

Alivia molestias y dolores de la espalda y el cuello.

Flexibiliza la columna y la pelvis.

Fortalece las muñecas.

Mejora y regula las funciones digestivas.



Estiramientos dinámicos del tronco. Flexión y extensión. En una silla

POSICIÓN DE PARTIDA

Sentarse en el borde de una silla con la espalda recta y la pelvis ligeramente en retroversión, buscando el apoyo sobre los isquiones.

La cabeza está recta, alineada con el tronco, con el mentón un poco entrado.

Los pies miran hacia el frente, paralelos entre sí y en línea con las caderas.

Las manos descansan sobre las piernas.

La mandíbula está relajada.



TÉCNICA

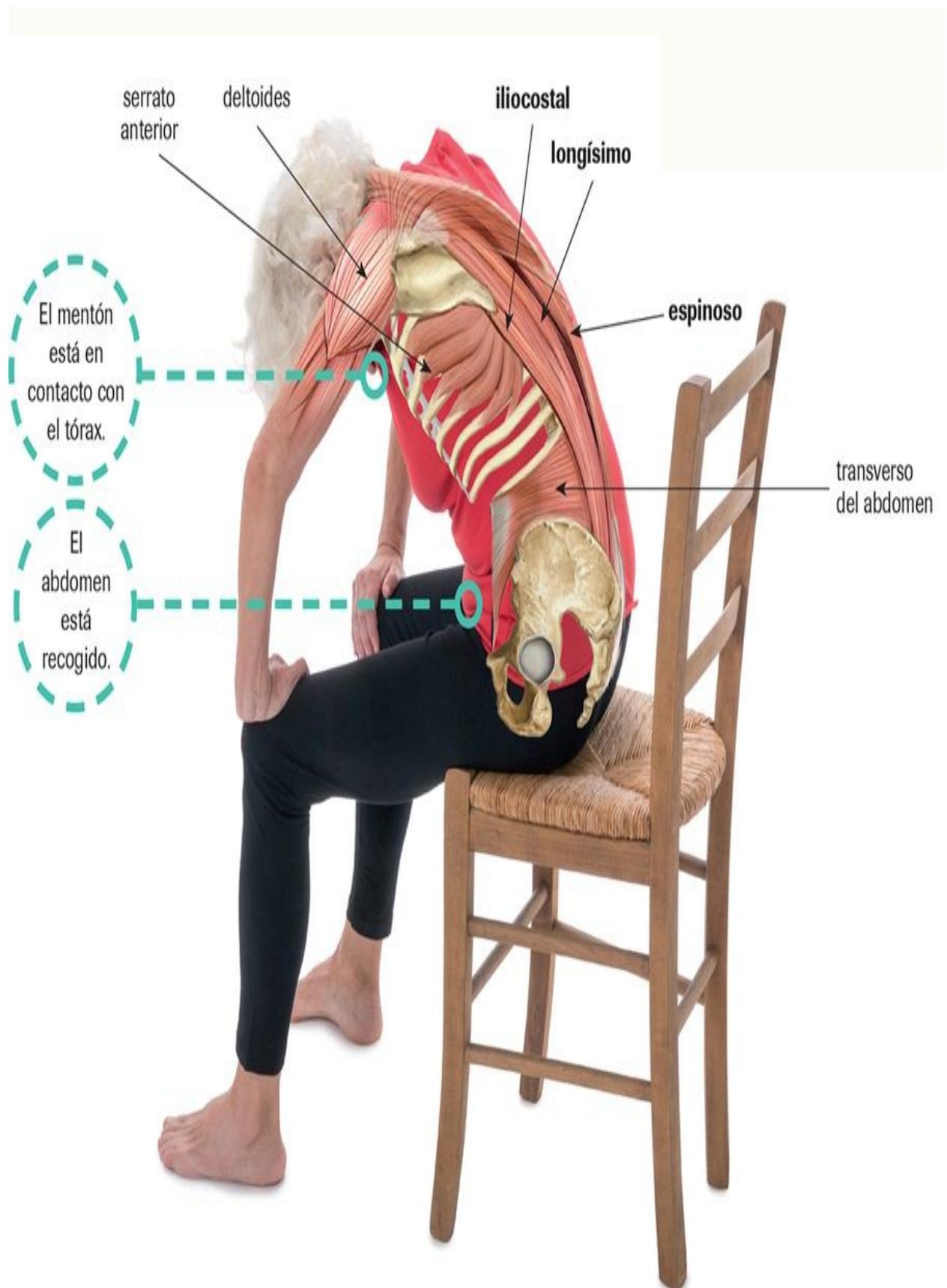
Colocar las manos sobre las rodillas con los dedos mirando hacia el interior y los brazos flexionados por los codos.

Inspirar, y espirando, ir flexionando la espalda al mismo tiempo que la cabeza va descendiendo y el mentón se dirige hacia el tórax.

Recoger el abdomen, arqueando la espalda, realizando un movimiento de retroversión pélvica.

Al inspirar, comenzar a efectuar un movimiento de anteversión pélvica mientras se va hundiendo la espalda y elevando la cabeza, sin apenas levantar el mentón.

Inspirando, ir flexionando la espalda y repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.



SECUENCIA



BENEFICIOS

Alivia las molestias y los dolores de la espalda y el cuello.

Flexibiliza la columna vertebral y la pelvis.

Mejora y regula las funciones digestivas.

PRECAUCIONES

Si se tienen molestias en la zona lumbar, la extensión se realizará con suavidad, controlando el movimiento de anteversión.



Estiramientos dinámicos del tronco. Rotación

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Girar el tronco hacia la izquierda al mismo tiempo que se impulsa la rotación con los brazos sueltos, relajados y semiflexionados, dirigiéndolos hacia la izquierda y hacia atrás, buscando con ellos la máxima rotación. El hombro izquierdo realiza un gesto de rotación interna, llevando su mano a apoyarse detrás de la espalda; mientras tanto, el brazo derecho, con un movimiento de aducción, lleva la mano derecha al costado derecho.

Mantener la posición unos segundos y regresar al centro girando el tronco hacia la derecha. Repetir los mismos gestos que se han realizado hacia el otro lado.

Los pies no se desplazan, se mantienen inmóviles mirando hacia el frente.

Repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.

PRECAUCIONES

Las personas que sufren molestias en los hombros ejecutarán con cuidado la rotación interna del brazo que se dirige atrás, realizando una rotación del tronco más suave.

BENEFICIOS

Descarga de tensiones la espalda, aliviando las molestias de la zona lumbar.

Flexibiliza los hombros y expande el tórax.



SECUENCIA



Estiramientos dinámicos del tronco. Inclinación lateral

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Apoyar la mano izquierda sobre la cadera izquierda, con los dedos mirando hacia el interior, y elevar el brazo derecho estirado hasta que quede al lado de la cabeza.

Realizar una inspiración mientras se va inclinando el cuerpo hacia la izquierda, sin que se desvíe hacia delante ni hacia atrás. La cabeza mira hacia al frente.

Mantener el estiramiento unos segundos y, al espirar, ir regresando al centro para realizar los mismos pasos hacia el otro lado.

Repetir todo el proceso de 6 a 10 veces.

PRECAUCIONES

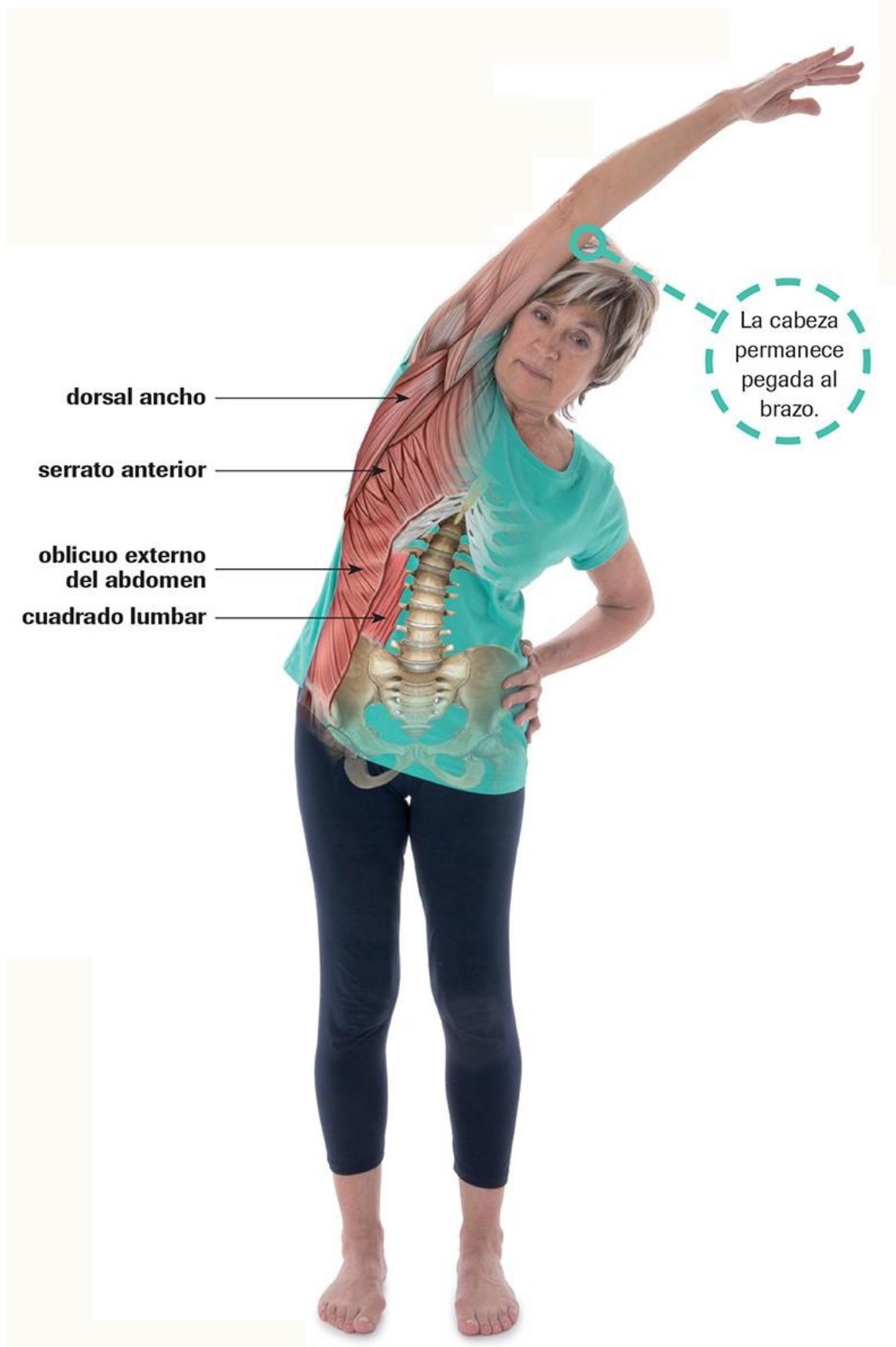
La cabeza se apoya sobre el brazo extendido arriba, protegiendo de esta manera el cuello.

BENEFICIOS

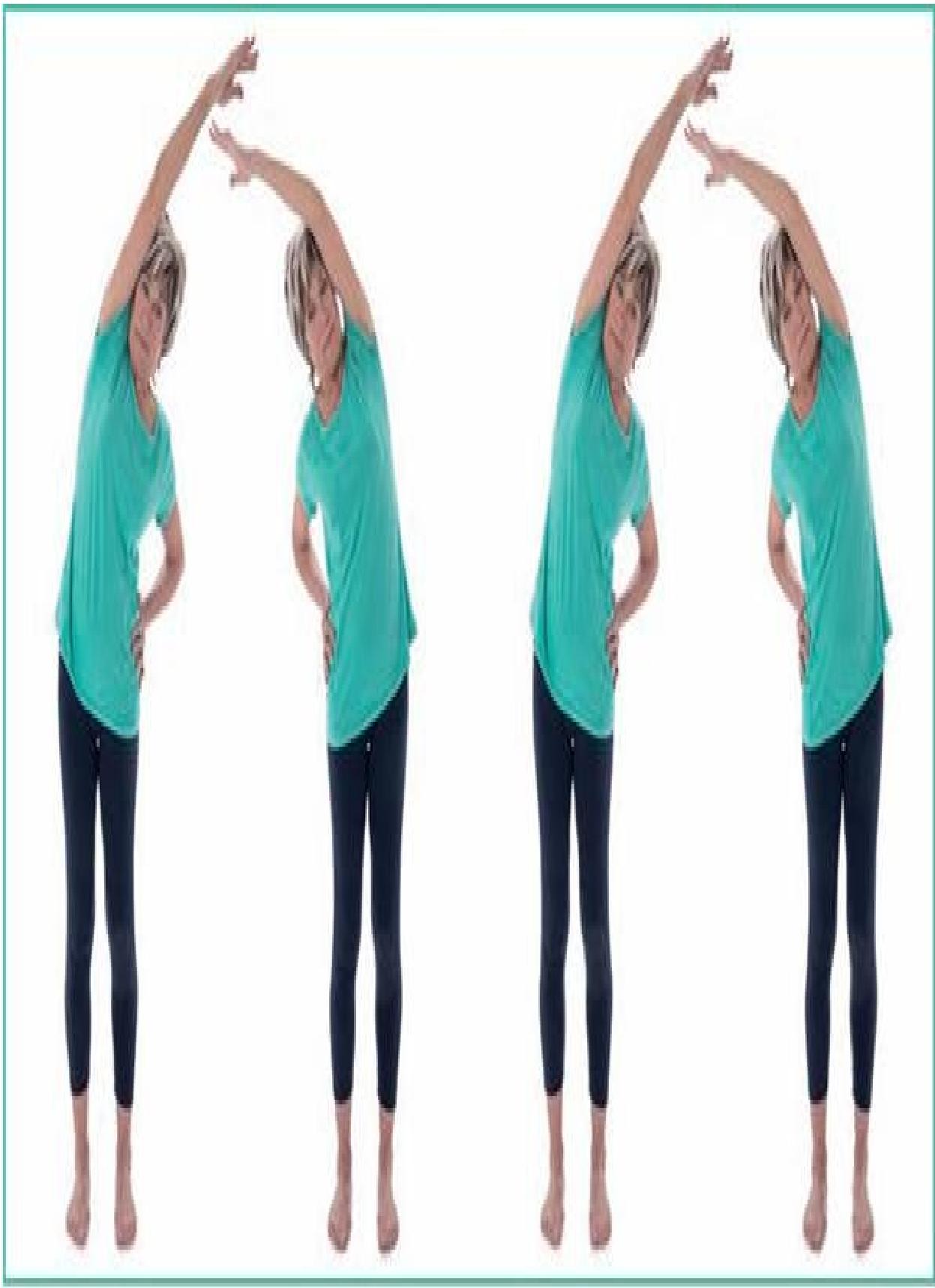
Flexibiliza los costados, liberando estas zonas de tensiones.

Amplía la caja torácica, incrementando con ello la capacidad pulmonar.

Alivia las molestias de la zona dorsal.



SECUENCIA



Estiramientos estáticos del tronco. Flexión. En una silla

POSICIÓN DE PARTIDA

Sentarse en el borde de una silla con la espalda recta y la pelvis ligeramente en retroversión, buscando el apoyo sobre los isquiones.

La cabeza está recta, alineada con el tronco, con el mentón un poco entrado.

Las piernas están separadas. Los pies miran al frente, paralelos entre sí y en línea con las caderas.

Las manos descansan sobre los muslos.

Los labios están despegados y la mandíbula suelta.



BENEFICIOS

Alivia los dolores y molestias de la espalda, aumentando su flexibilidad.

Aporta un suave masaje al abdomen, ayudando a mejorar y regular el proceso de digestión.

PRECAUCIONES

La flexión del tronco debe realizarse con mucha precaución. Si este estiramiento no se efectúa correctamente resulta contraproducente, ya que puede someter a una tensión excesiva a la parte baja de la espalda.

TÉCNICA

Realizar una inspiración larga y pausada.

Al espirar, inclinar el cuerpo hacia delante y hacia abajo de forma lenta y suave; la flexión parte desde la zona baja de la espalda y desde el abdomen. La cabeza está en línea con la espalda, y los brazos acompañan al movimiento dejándolos caer hacia el suelo.

Una vez que el abdomen y el pecho entran en contacto con los muslos, todo el cuerpo, incluida la cabeza, se deja caer del todo. Las manos pueden apoyarse en el suelo, en los pies o los tobillos.

Mantener el estiramiento inspirando y espirando de una manera suave durante el tiempo que resulte cómodo (desde unos pocos segundos hasta medio minuto aproximadamente).

Para deshacer, subir el cuerpo despacio mientras se inspira hasta recuperar la posición de partida.

Repetir la secuencia tres veces más.

VARIANTES

1 Flexión menor.

Si hay exceso de grasa en el abdomen que impide la flexión o tendencia a padecer mareos o vértigos, puede realizarse el estiramiento más suave, efectuando una flexión menor, manteniendo todo el tiempo las manos sobre las rodillas y la cabeza en línea con la espalda.

1



2 Piernas separadas más allá de las caderas.

Cuando la zona lumbar está delicada, se puede realizar el estiramiento con las piernas separadas más allá de la anchura de las caderas; esto ayudará a descargar la espalda y a relajarla.

2



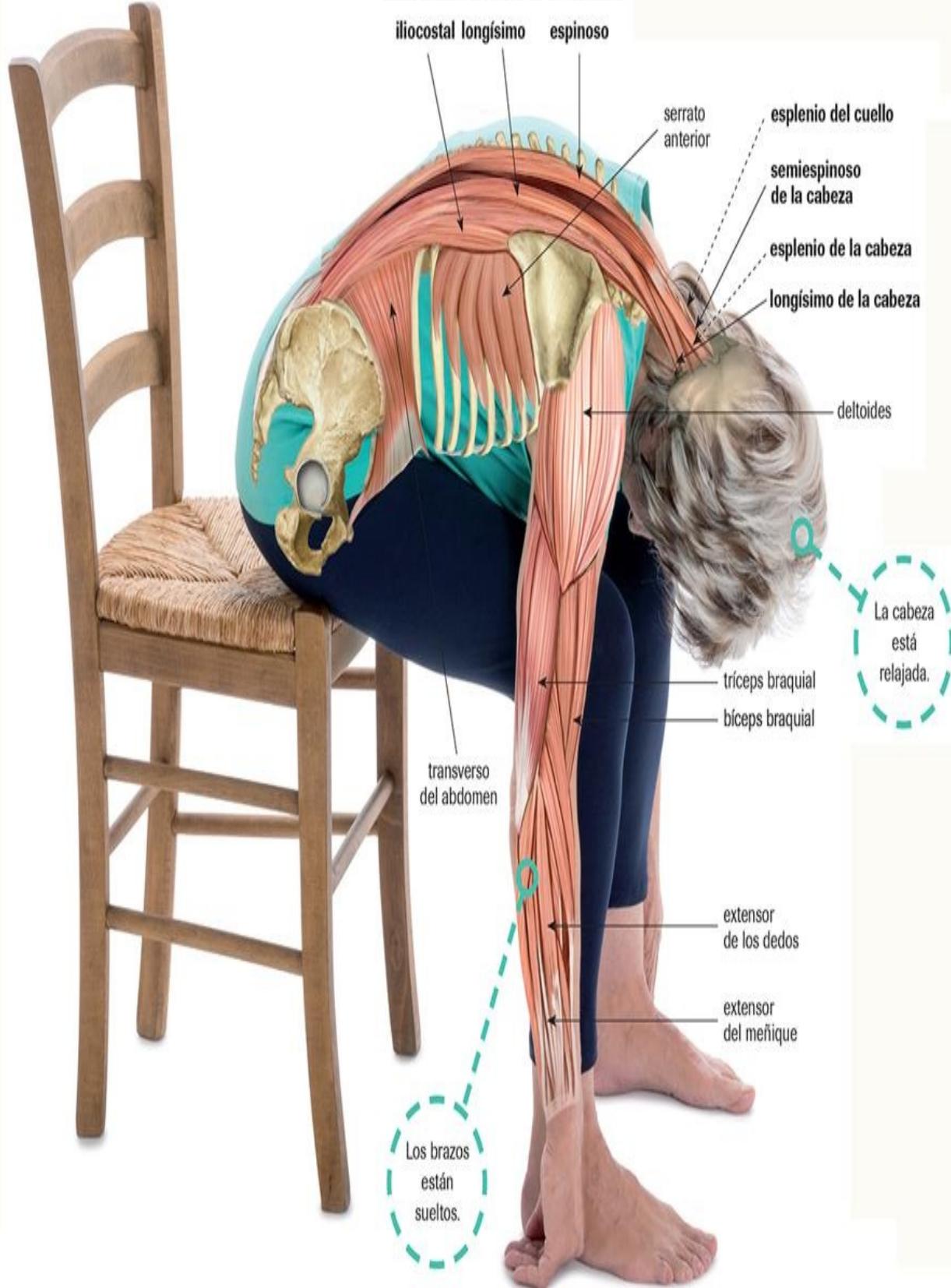
3 Cabeza en línea con la espalda.

Las personas con problemas de tensión arterial, glaucoma o vértigo tendrán cuidado al bajar la cabeza y no la dejarán caer del todo, sino que la mantendrán todo el tiempo alineada con la espalda.

3



musculatura erectora de la columna:



Estiramientos estáticos del tronco. Flexión. En el suelo

POSICIÓN DE PARTIDA

Sentarse sobre una esterilla gruesa, manta o colchoneta, con las piernas flexionadas y separadas. Los pies están en línea con las caderas, con la punta dirigida hacia arriba y los talones apoyados en el suelo.

La espalda está recta y levemente inclinada hacia delante, el peso del cuerpo recae sobre los isquiones.

Los labios están despegados y la mandíbula suelta.

Puede ser de ayuda utilizar un cojín para sentarse y, de esta manera, facilitar la posición adecuada.





TÉCNICA

Inspirar elevando los brazos hacia arriba, y al comenzar la espiración ir descendiendo con los brazos y el tronco hasta tocar con las manos la punta de los pies. Si no se alcanzan los pies, las manos pueden permanecer sobre los tobillos o las piernas.

El movimiento de descenso parte del abdomen y la zona baja de la espalda; mientras se realiza, mantener la cabeza en línea con la espalda, sin dejarla caer hacia delante.

Una vez en este punto, comprobar si es necesario flexionar un poco más las piernas o si, al contrario, se pueden estirar.

Mantener el estiramiento inspirando y espirando de una manera pausada el tiempo que resulte cómodo (desde unos pocos segundos hasta medio minuto).

Para deshacer, subir despacio mientras se inspira, deslizando las manos sobre las piernas, hasta volver a la posición de partida, momento en que se espira.

Repetir la secuencia tres veces más.

BENEFICIOS

Alivia los dolores y molestias de la espalda, aumentando su flexibilidad.

Aporta un masaje suave al abdomen, ayudando a optimizar y regular el proceso de digestión.

Disminuye la tensión de las piernas y aumenta su flexibilidad.

VARIANTES

1 Espalda apoyada en la pared.

Las personas que necesitan un sostén para realizar esta flexión, pueden apoyar la espalda a la pared, protegiendo así la zona lumbar.



2 Piernas separadas más allá de las caderas.

Cuando la zona lumbar está delicada, se puede realizar este estiramiento con las piernas flexionadas y separadas más allá de la anchura de las caderas; con esto se facilita una mayor flexión de la espalda, y al mismo tiempo esta se descarga y relaja. Durante todo el tiempo, la espalda permanecerá lo más recta posible y la cabeza no se dejará caer.



3 Con las manos sobre las piernas.

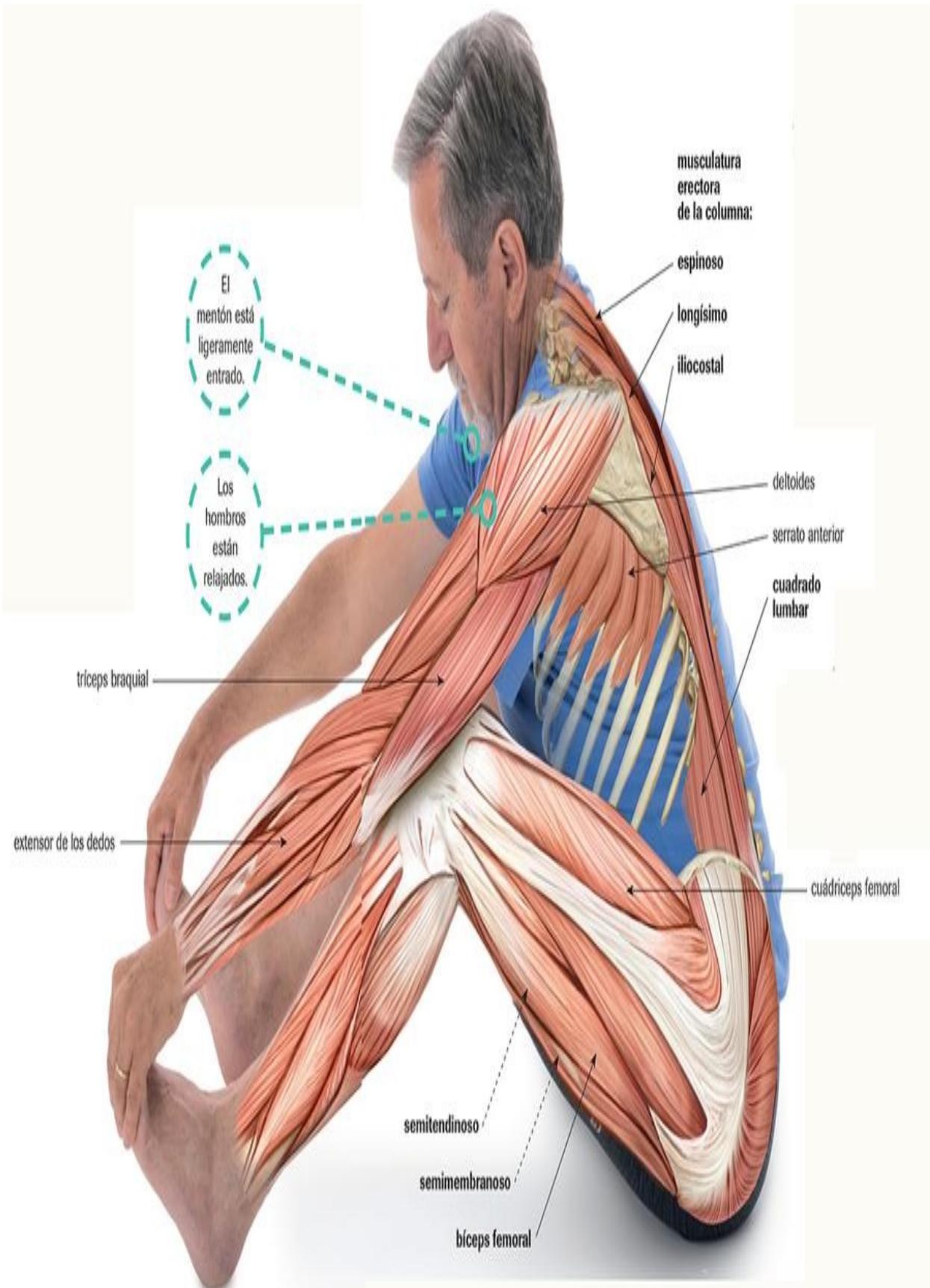
Si no es posible alcanzar los pies con las manos, estas se pueden colocar sobre las piernas o las rodillas.



3

PRECAUCIONES

Solo las personas que estén físicamente preparadas para ello pueden, mientras mantienen este estiramiento, continuar poco a poco estirando las piernas. Recordar mantener la espalda totalmente recta y la cabeza alineada con esta.



Estiramientos estáticos del tronco. Extensión. En una silla

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse detrás de una silla con el cuerpo erguido y la cabeza al frente. Apoyar las manos en la parte superior del respaldo, en línea con los hombros. Las piernas están separadas la amplitud de las caderas y los pies están dirigidos hacia el frente.



VARIANTES

1 Variante más suave.

Las personas con molestias en hombros y espalda pueden realizar esta variante sin apenas descender.



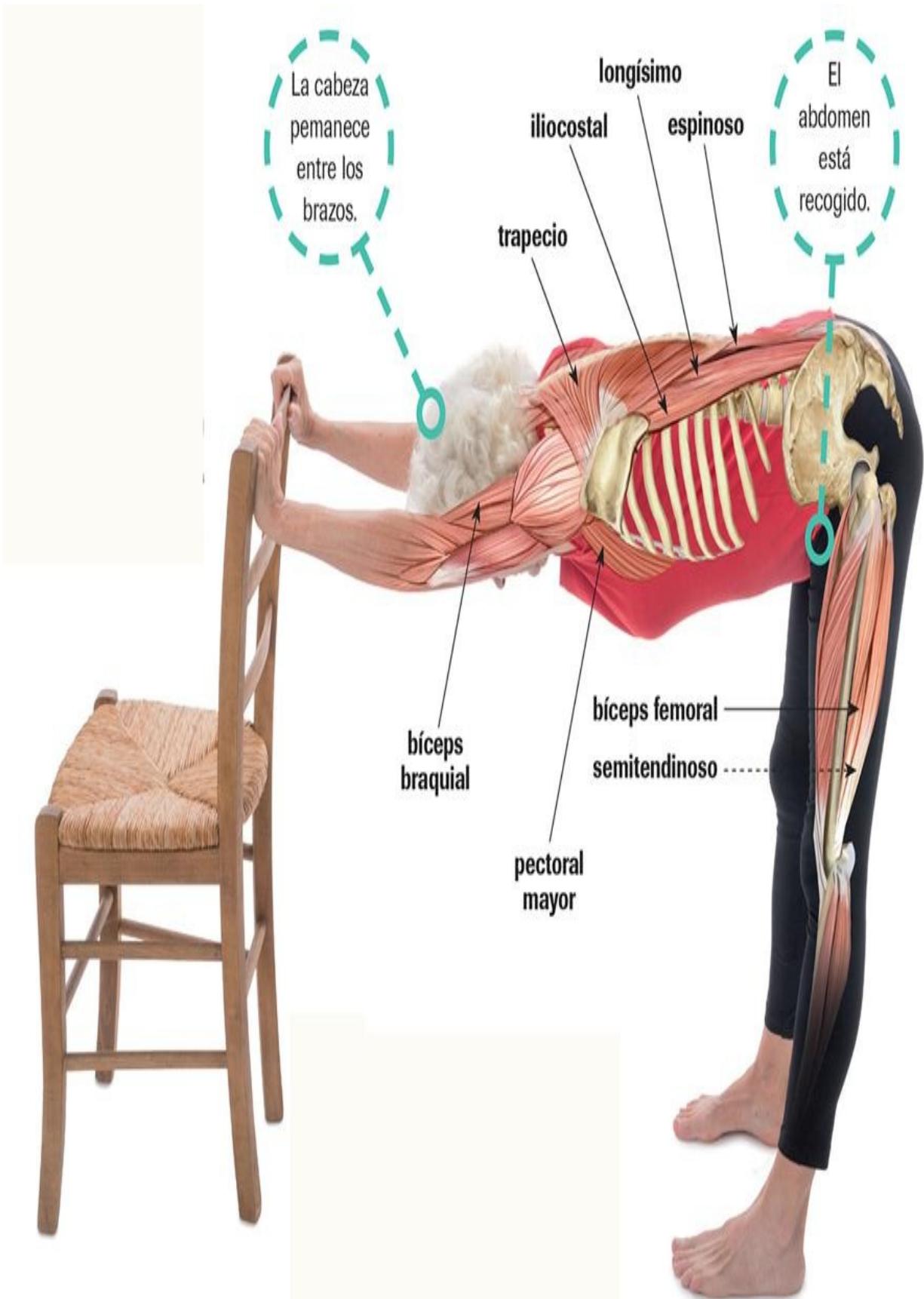
TÉCNICA

Realizar una inspiración y, al espirar, caminar hacia atrás al mismo tiempo que el tronco desciende hacia el suelo, extendiendo la espalda y los brazos, formando con las piernas y el tronco un ángulo de 90°. La pelvis efectúa un ligero movimiento de retroversión.

Mantener el estiramiento suavemente durante unos 15 o 20 segundos.

Al inspirar ir elevando el tronco hasta volver a la posición de partida.

Repetir todo el proceso tres veces más.



PRECAUCIONES

Si hay molestias en la zona lumbar se evitará estirar las piernas del todo.

Estiramientos estáticos del tronco. Extensión. En la pared

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse frente a una pared con los pies mirando hacia delante, separados y en línea con las caderas. Flexionar los brazos por los codos y elevarlos hasta la altura de los hombros, separados a la amplitud de estos. Apoyar los antebrazos y las manos en la pared.

TÉCNICA

Inspirar desplazando las manos por la pared hacia arriba mientras los brazos se van estirando y el tórax se va acercando a la pared.

Mantener el estiramiento suavemente, inspirando y espirando, entre 10 y 15 segundos.

Regresar a la posición de partida, descendiendo los brazos suavemente.

Repetir todo el proceso tres veces.

BENEFICIOS

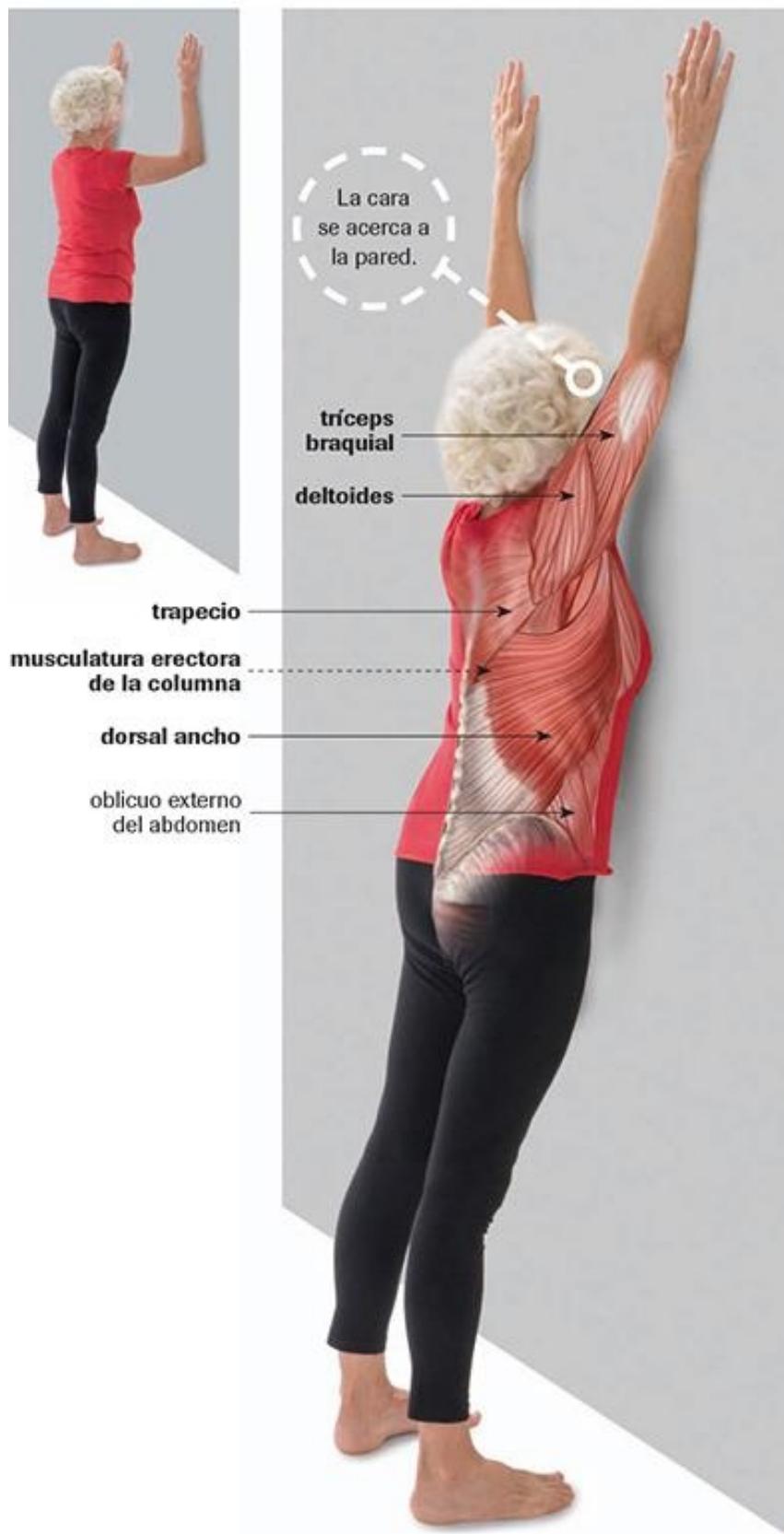
Previene y ayuda a corregir la hiper cifosis. Alivia los dolores y molestias en la zona torácica de la espalda.

Expande la caja torácica.

Amplía la movilidad de los hombros.

PRECAUCIONES

Quienes sientan molestias en los hombros no deben estirar los brazos del todo.



Estiramientos estáticos del tronco. Rotación. En el suelo

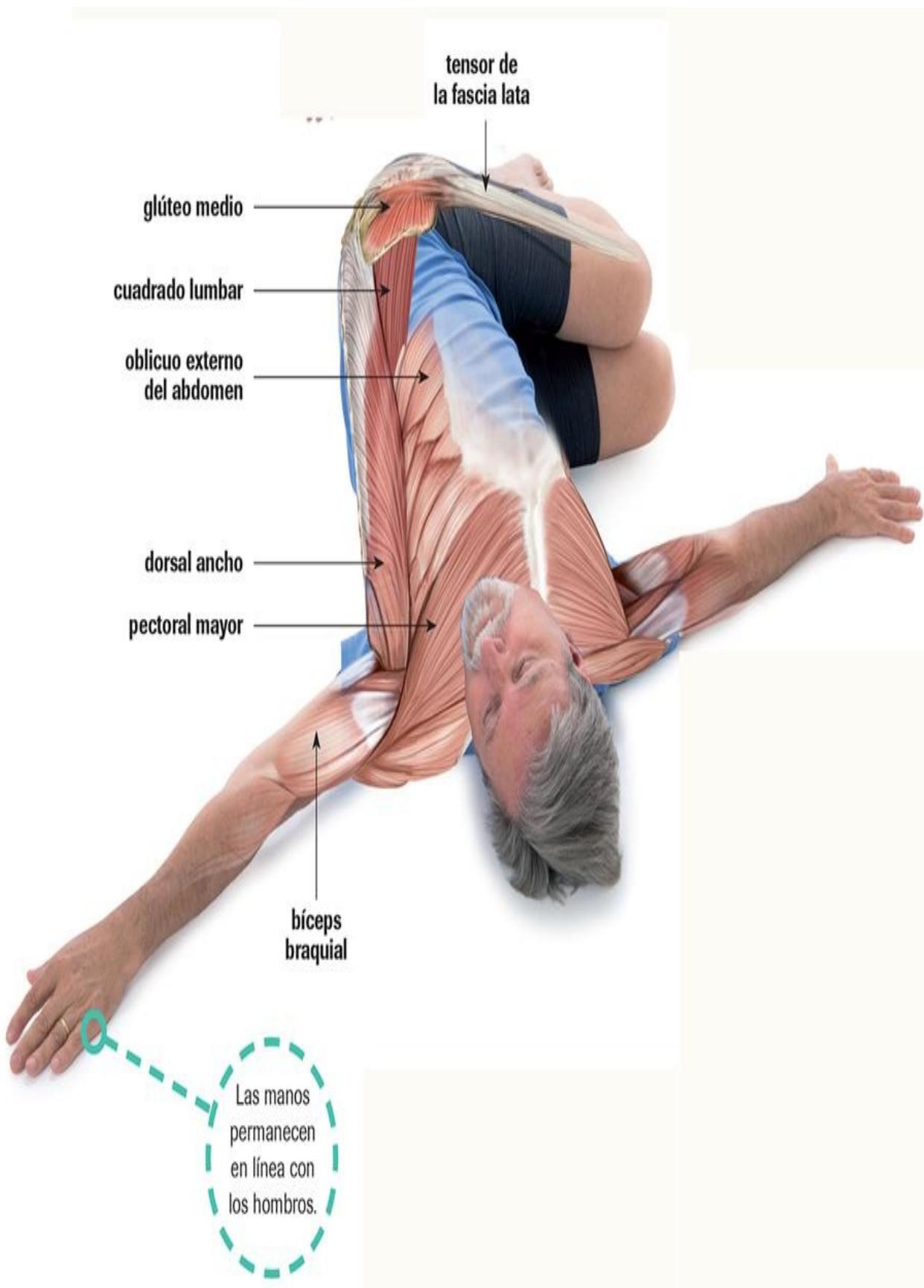
POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en el suelo en decúbito supino sobre una manta, esterilla gruesa o colchoneta, con las piernas juntas, flexionadas por las rodillas, y los pies mirando al frente.

Los brazos están separados formando una cruz con el cuerpo, en un ángulo de 90º con respecto a este. Las manos se hallan a la altura de los hombros, con las palmas vueltas hacia el suelo.

La cabeza está centrada en el eje del cuerpo, con el mentón un poco entrado, los labios separados y la mandíbula suelta.





TÉCNICA

Realizar una inspiración y, al espirar, llevar las piernas juntas hacia el pecho para desplazarlas lentamente hacia la derecha y en dirección al suelo, efectuando un movimiento de torsión con la espalda al tiempo que la cabeza va girando hacia la izquierda.

Las manos se apoyan firmemente en el suelo.

Acercar las piernas al brazo todo lo posible buscando el punto máximo de torsión y permanecer en él de 20 a 30 segundos, inspirando y espirando suavemente.

A continuación, elevar las piernas del suelo hasta regresar con ellas a la posición de partida. Realizar los mismos pasos hacia el otro lado.

Repetir todo el proceso tres veces más.

PRECAUCIONES

Si en el hombro izquierdo aparecen molestias, se apoyará la mano sobre el costado.

VARIANTES

1 Variante más suave.

Las personas que no pueden realizar este estiramiento lo sustituirán por esta variante en la que los brazos no se abren tanto y las piernas están menos recogidas.

1



Estiramientos estáticos del tronco. Rotación. En una silla

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

PRECAUCIONES

Quienes tienen problemas de cervicales deben evitar girar la cabeza en exceso.

Si las rodillas están delicadas desplazar los pies hacia el lado de la torsión.

TÉCNICA

Realizar una inspiración y, al espirar, ir girando el tronco hacia la derecha. Acompañar la torsión con los brazos, apoyando la mano izquierda en el asiento

de la silla y la derecha en el respaldo. La cabeza también gira hacia la derecha.

Mantener la posición, inspirando y espirando suavemente, de 15 a 20 segundos.

Regresar a la posición de partida y efectuar los mismos gestos hacia el otro lado.

Repetir todo el proceso tres veces más.

BENEFICIOS

Para los dos estiramientos de rotación de tronco:

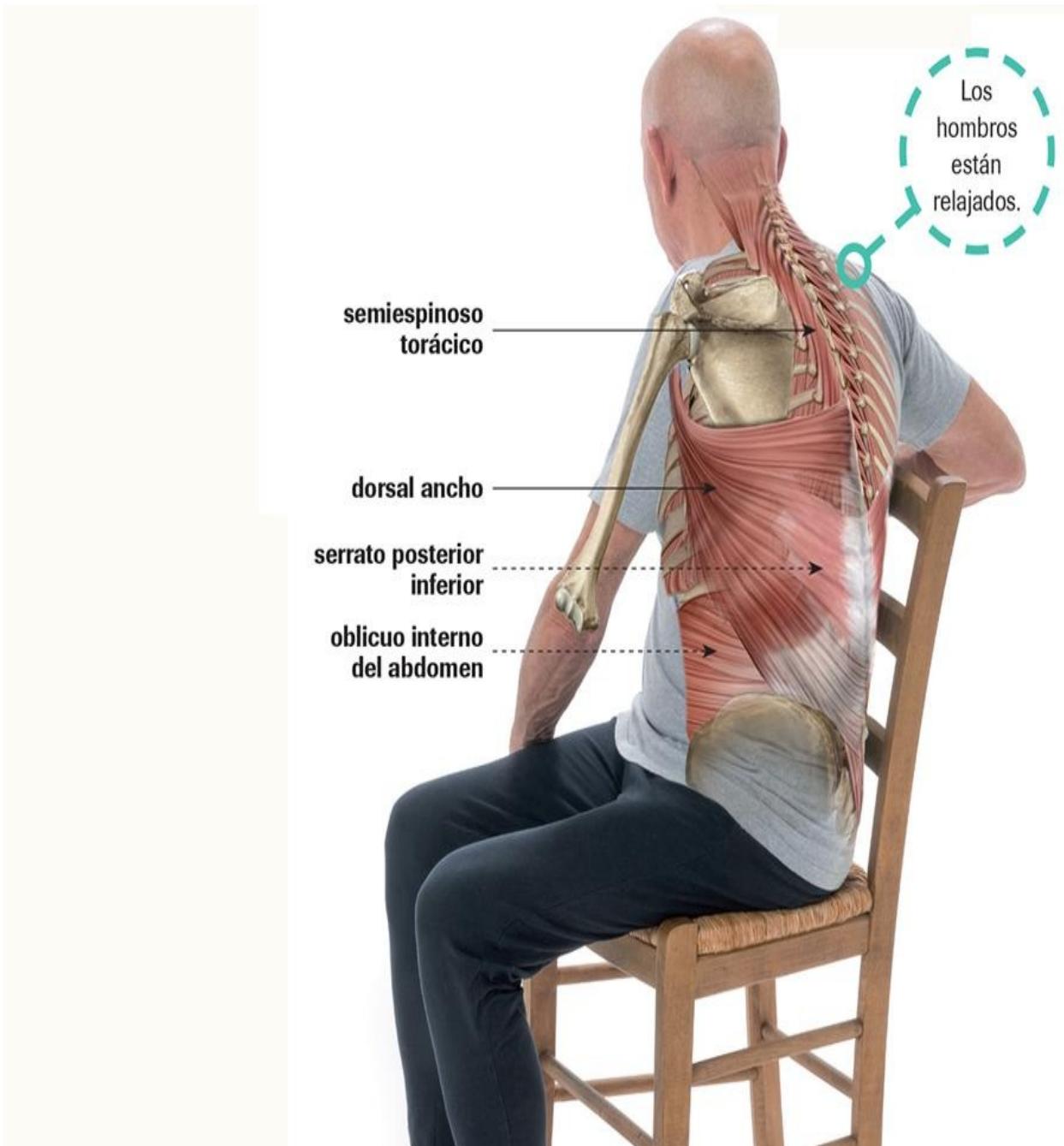
Alivia las molestias de la zona lumbar, desbloqueando las vértebras.

Corrige la hiperlordosis.

Mejora el proceso de digestión al realizar la torsión sobre el abdomen.

Expande el tórax.





Estiramientos estáticos del tronco. Inclinación lateral. En una silla

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Elevar el brazo derecho hacia arriba hasta dejarlo junto a la cabeza. Inspirar inclinando el cuerpo hacia la izquierda, y manteniendo la cabeza al frente. El brazo derecho semiflexionado acompaña la inclinación colocándose por encima de la cabeza.

La mano izquierda se apoya en la pata de la silla.

Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos inspirando y espirando suavemente, y luego regresar a la posición de inicio. Realizar los mismos pasos hacia el otro lado.

Repetir todo el proceso tres veces más.

BENEFICIOS

Para los dos estiramientos de tronco con inclinación lateral:

Flexibiliza los costados liberándolos de tensiones.

Expande la caja torácica, aumentando la capacidad pulmonar.

Alivia las molestias de la zona dorsal.

PRECAUCIONES

Es importante utilizar una silla muy estable para evitar que se vuelque al realizar la inclinación.

Las personas con problemas en los hombros no deben llevar el brazo hacia la

cabeza, lo dejarán en una posición más baja y que les resulte cómoda.



Estiramientos estáticos del tronco. Inclinación lateral. En la pared

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse de pie al lado de una pared, el lado izquierdo del cuerpo está paralelo a ella y los pies están juntos. La pelvis se halla ligeramente en retroversión.

Apoyar la mano izquierda en la pared con el brazo flexionado.

TÉCNICA

Elevar el brazo derecho hasta situarlo al lado de la cabeza.

Al inspirar, ir desplazando la cadera derecha hacia el exterior al mismo tiempo que el tronco se inclina hacia la pared y los dedos de la mano derecha se apoyan en esta. La cabeza no se deja caer, permanece junto al brazo.

Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos inspirando y espirando

suavemente, y luego regresar a la posición de partida. Realizar los mismos pasos hacia el otro lado.

Repetir todo el proceso tres veces más.

PRECAUCIONES

Si se sienten molestias en la espalda, dejar los pies separados y las piernas algo flexionadas.

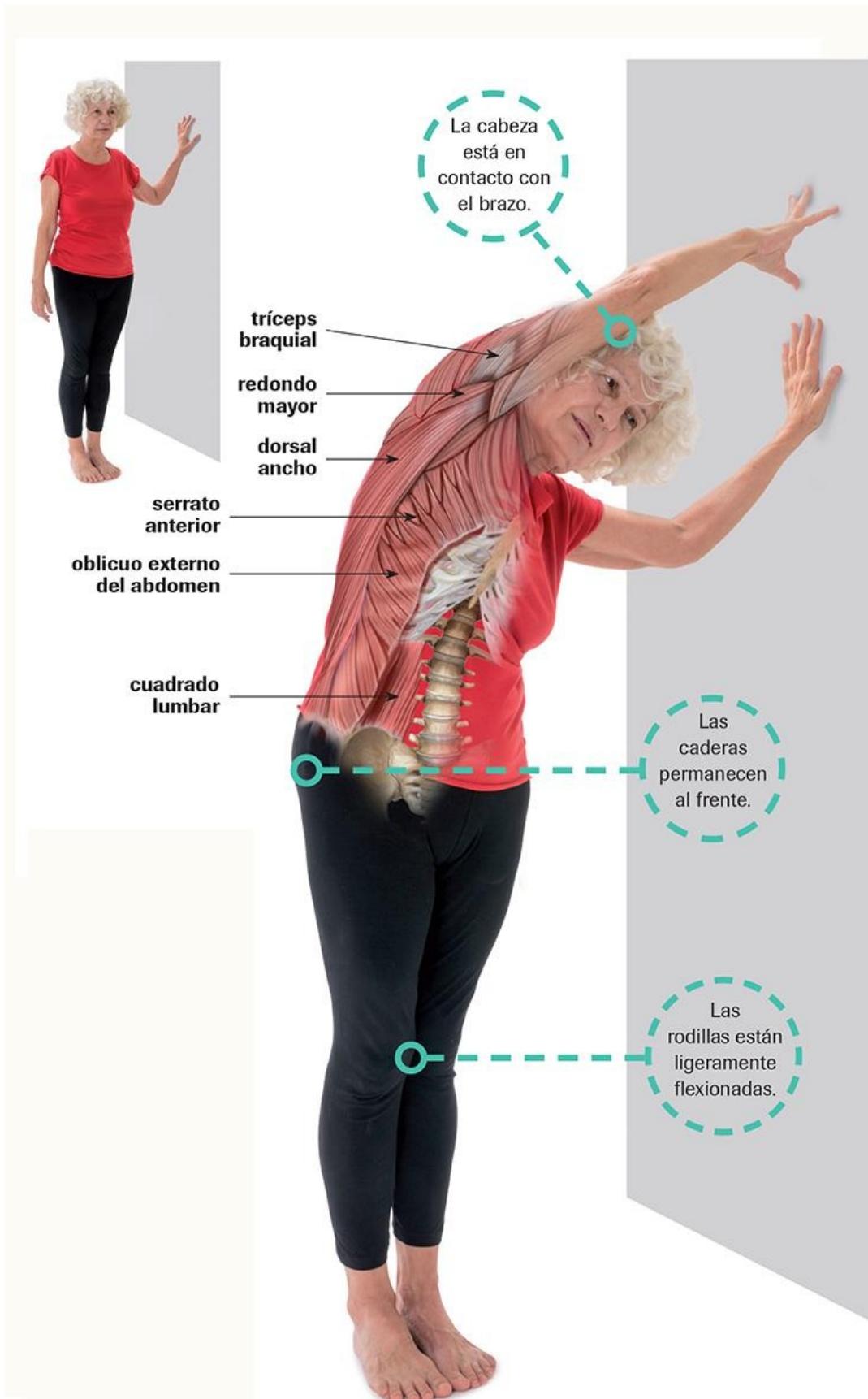
VARIANTES

1 Variante más suave.

Las personas con problemas en los hombros pueden realizar esta variante en la que el antebrazo izquierdo no se levanta y la cadera derecha se desplaza hacia el exterior muy poco.



1



Estiramientos de la cadera

La articulación de la cadera une la pelvis con el fémur. Es de vital importancia para mantenerse de pie, erguido, y caminar. Su amplio rango de movimiento aporta estabilidad al cuerpo para sostener su peso.

Con el paso de los años, y la falta de actividad física, las caderas pierden su flexibilidad y se anquilosan. Su rigidez puede repercutir en la espalda, en las rodillas y en los pies.

Los estiramientos expuestos en este capítulo ayudan a recuperar la flexibilidad de las caderas, mejoran la marcha y el equilibrio, y alivian los posibles dolores y patologías de la zona.



Estiramientos dinámicos. Flexión y extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse de pie con el lado izquierdo del cuerpo paralelo al respaldo de una silla, apoyando la mano izquierda sobre la parte superior de este.

Los pies están separados a la amplitud de las caderas y dirigidos hacia el frente.



TÉCNICA

Levantar la pierna derecha estirada hacia delante, realizando un movimiento de flexión con la cadera.

Permanecer en la posición durante unos pocos segundos y, a continuación, llevar la pierna sin doblar hacia atrás y hacia arriba, colocando la cadera en extensión. Mantener brevemente el estiramiento.

Repetir la secuencia de 10 a 20 veces.

Efectuar todo el proceso con la pierna izquierda.



SECUENCIA



El pie que se mueve se mantiene durante todo el proceso en línea con la cadera.

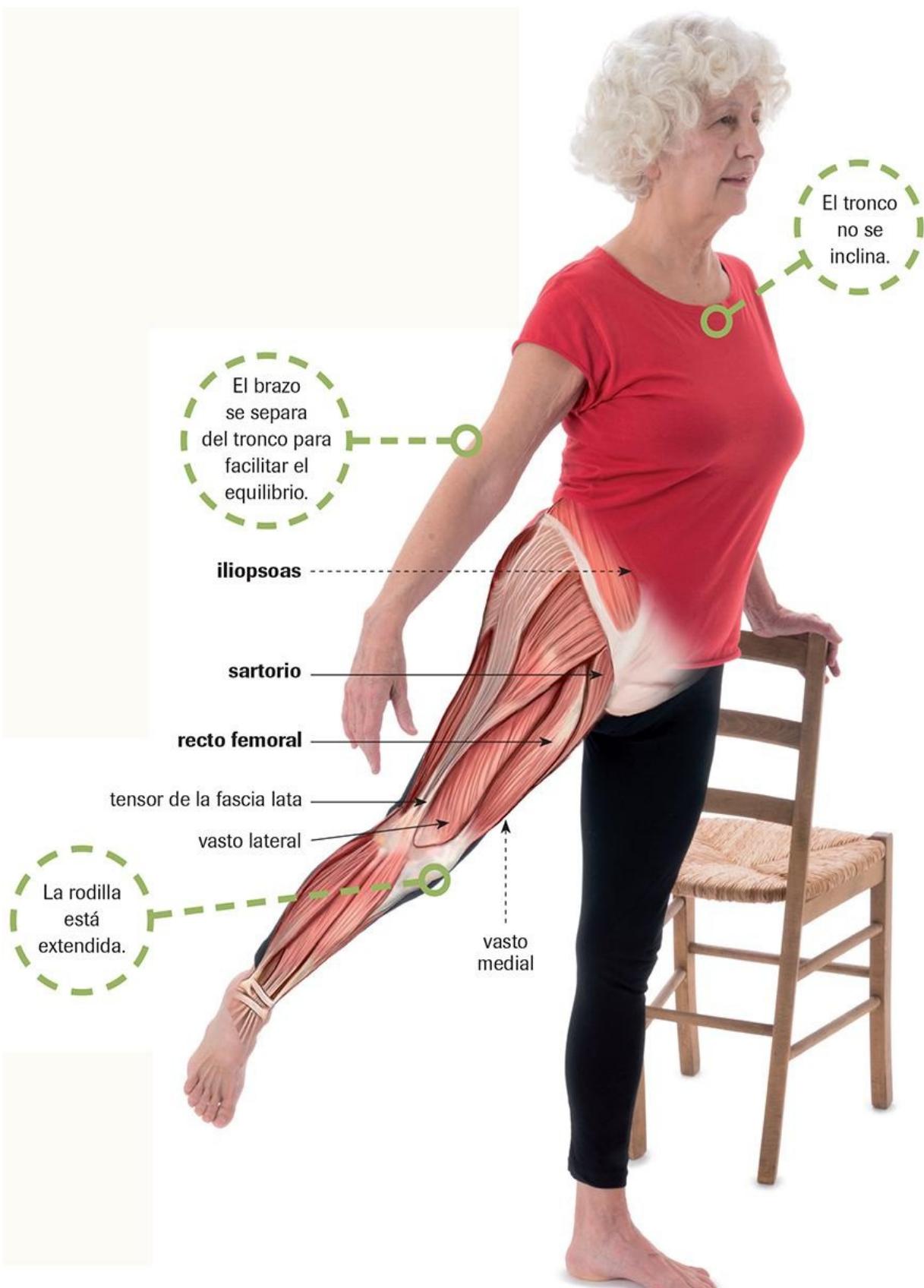
BENEFICIOS

Mejora el anquilosamiento de las caderas y aumenta su flexibilidad.

Alivia el dolor producido por artrosis y otros problemas óseos o musculares.

PRECAUCIONES

Si hay molestias en la zona lumbar, se realizará una extensión más suave.



Estiramientos dinámicos. Rotación interna y externa

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

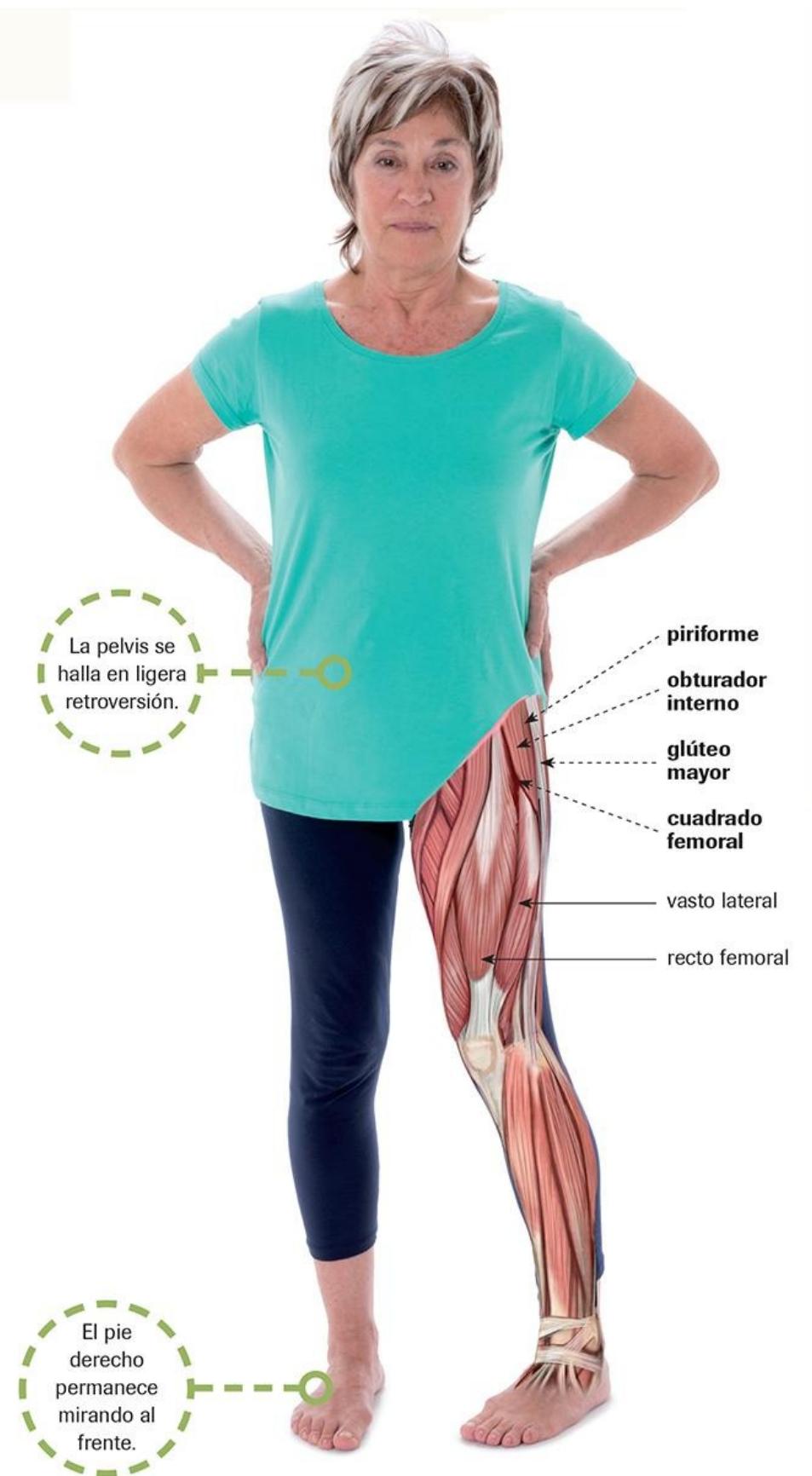
Apoyar las manos en las caderas.

Girar el pie izquierdo hacia el interior, realizando un movimiento de rotación interna con la cadera, y permanecer unos segundos en esta posición.

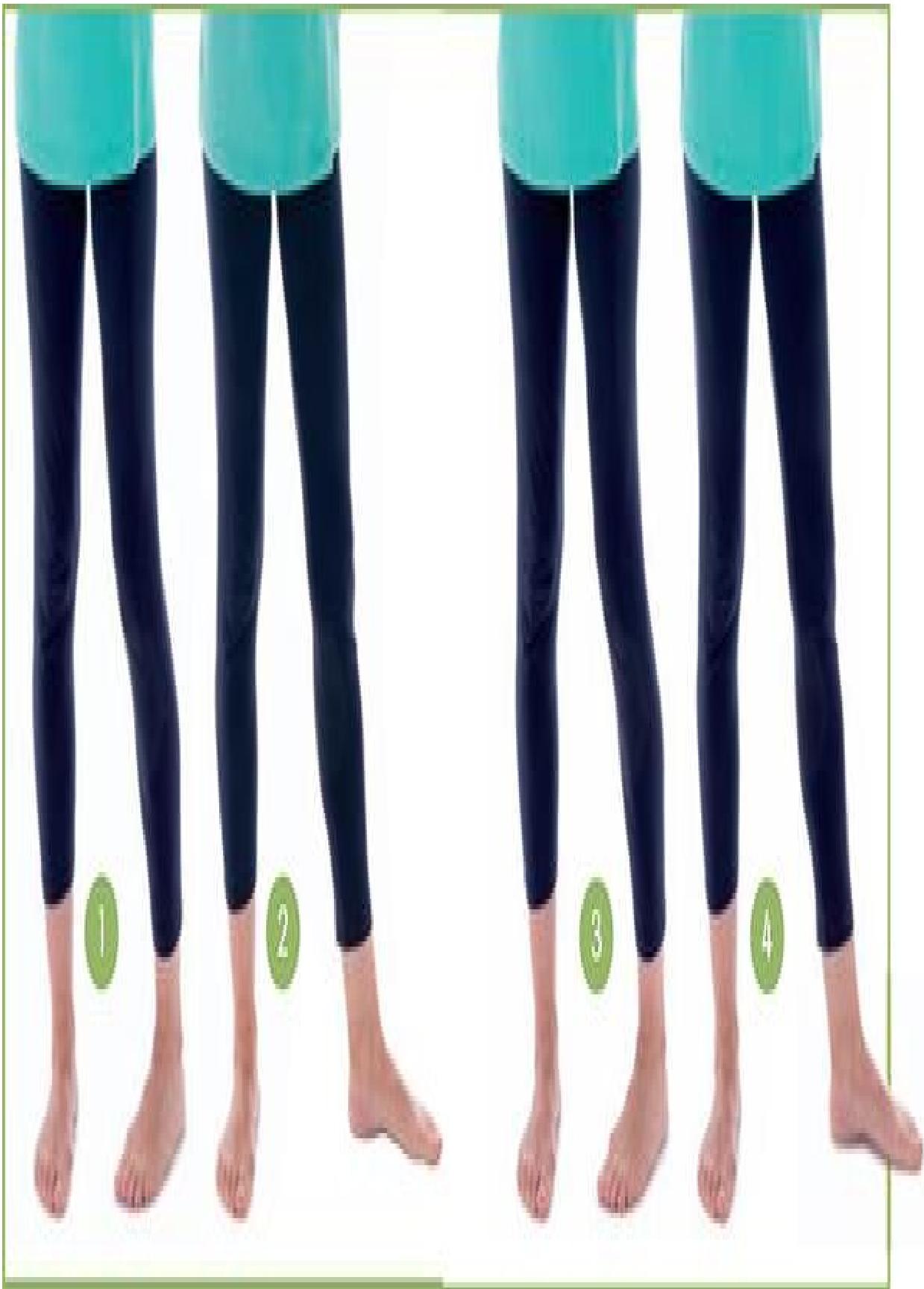
Después, desplazar el pie hacia el exterior, efectuando con la cadera una rotación externa, y mantener brevemente el estiramiento.

Repetir toda la secuencia de 10 a 20 veces.

Realizar el proceso completo con la pierna derecha.



SECUENCIA



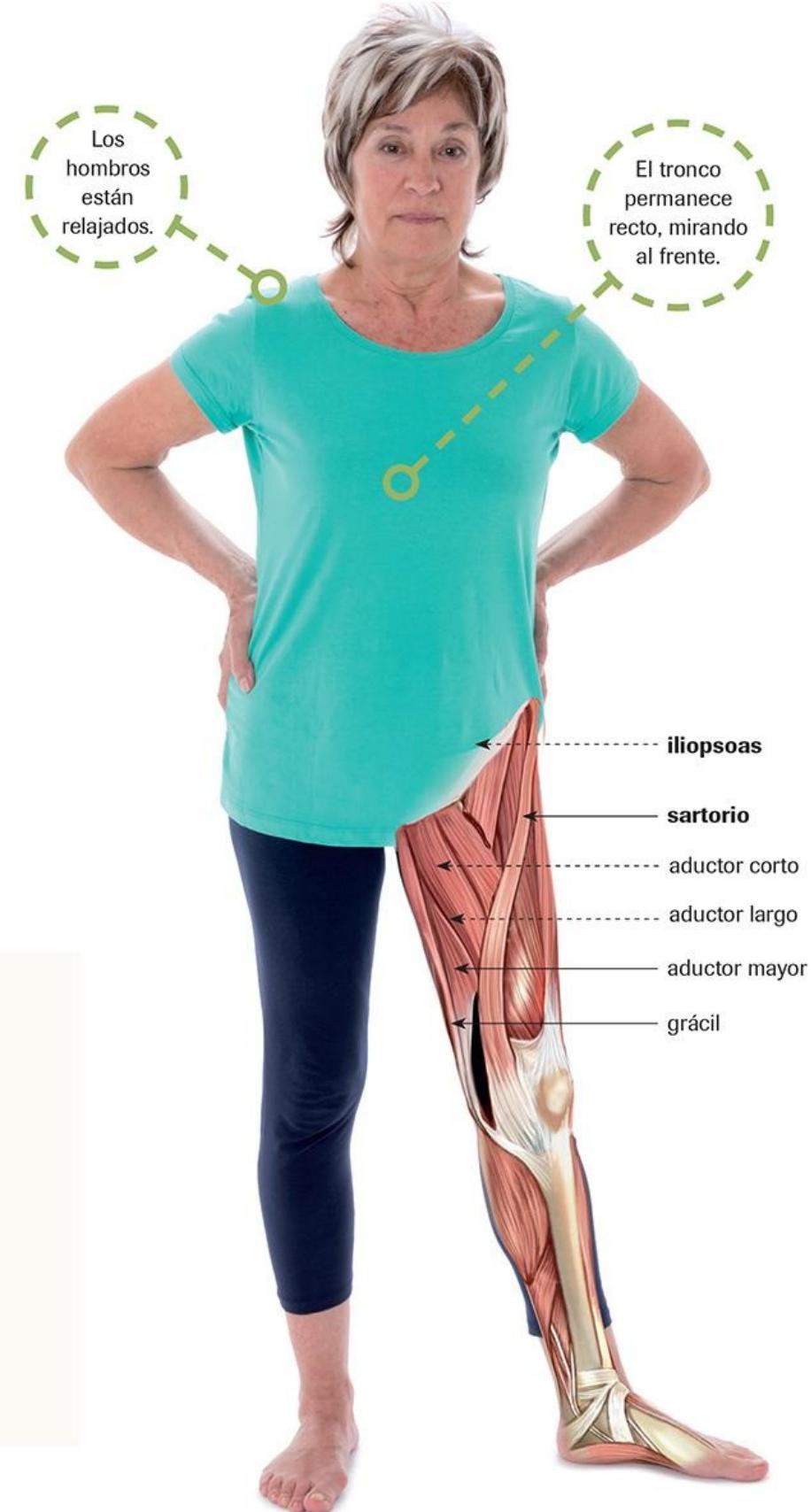
El pie dirige el estiramiento, deslizándose hacia el interior y el exterior alternativamente.

BENEFICIOS

Alivia las molestias de las caderas y las libera de tensiones.

PRECAUCIONES

Si las rodillas están delicadas, el grado de desplazamiento del pie será más reducido.



Estiramientos dinámicos. Abducción y aducción

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse de pie detrás del respaldo de una silla, apoyando las manos sobre la parte superior de este.

Los pies están separados a la amplitud de las caderas y dirigidos hacia el frente.



TÉCNICA

Levantar lateralmente la pierna derecha estirada, realizando un movimiento de abducción con la cadera.

Permanecer en la posición durante unos pocos segundos y, a continuación, llevar la pierna estirada hacia la izquierda y hacia arriba, colocando la cadera en aducción. Mantener brevemente el estiramiento.

Repetir la secuencia de 10 a 20 veces.

Efectuar todo el proceso con la pierna izquierda.



SECUENCIA



El movimiento con la pierna de un lado a otro se realiza de una manera lenta, rítmica y continua.

BENEFICIOS

Flexibiliza las caderas y amplía su rango de movimiento.

PRECAUCIONES

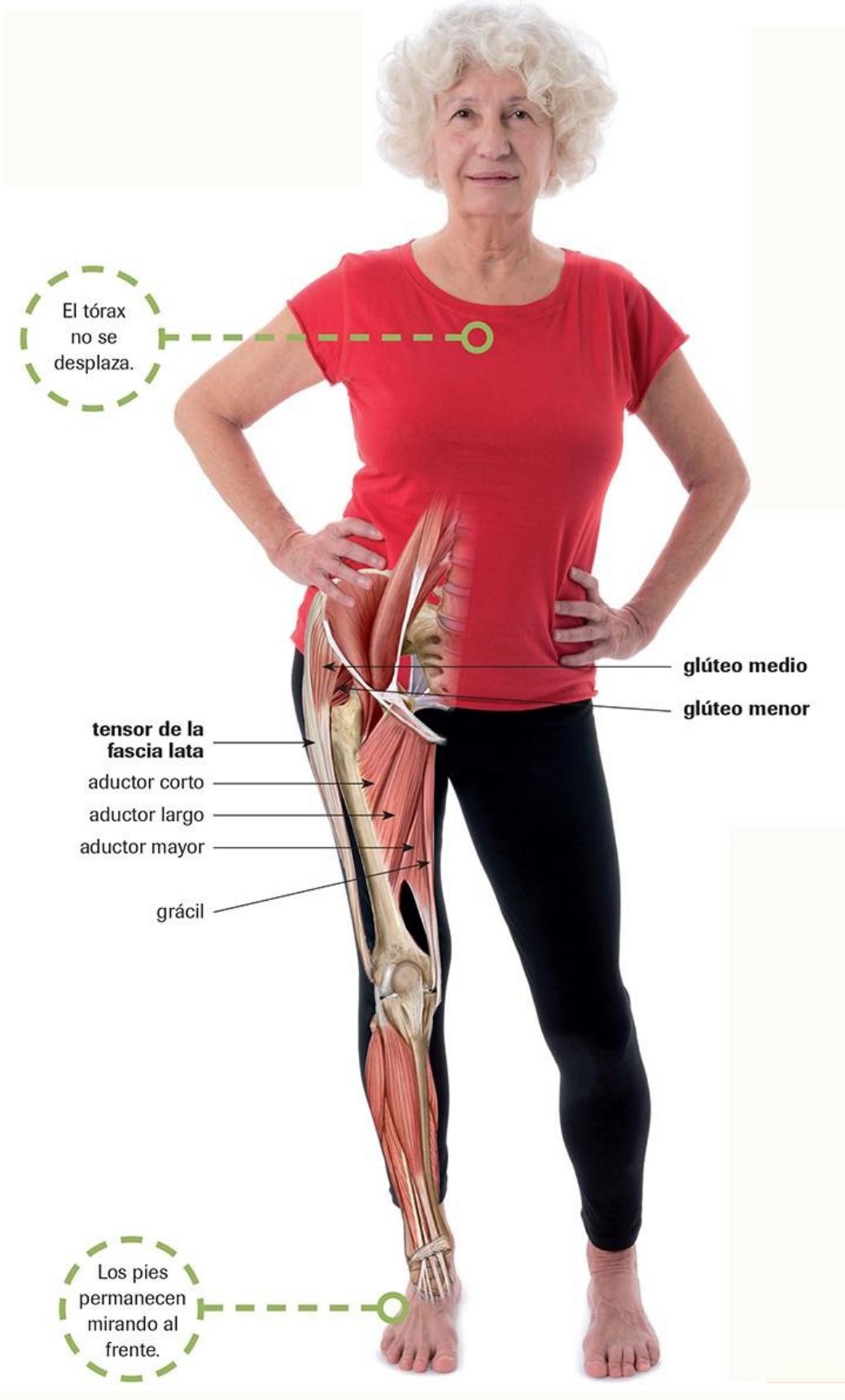
En caso de padecer dolor de caderas, realizar una abducción menor.



Estiramientos dinámicos. Inclinación lateral

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.



TÉCNICA

Apoyar las manos en las caderas.

Flexionar la pierna izquierda por la rodilla e inclinar la cadera derecha hacia el exterior y la izquierda hacia el interior.

Permanecer unos segundos en esta posición. Después, flexionar la pierna derecha por la rodilla e inclinar la cadera izquierda hacia el exterior y la derecha hacia el interior. Mantener brevemente el estiramiento.

Repetir toda la secuencia de 10 a 20 veces.

SECUENCIA



La flexión alterna de las rodillas es la que dirige los movimientos.

BENEFICIOS

Desentumece las caderas y disminuye su agarrotamiento.

Alivia y reduce los dolores y las molestias en la zona.

PRECAUCIONES

Asegurar la flexión de la rodilla para evitar rigidez y molestias.



Estiramientos dinámicos. Retroversión y anteversión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

Apoyar las manos en las caderas y efectuar un ligero gesto de retroversión con la pelvis.

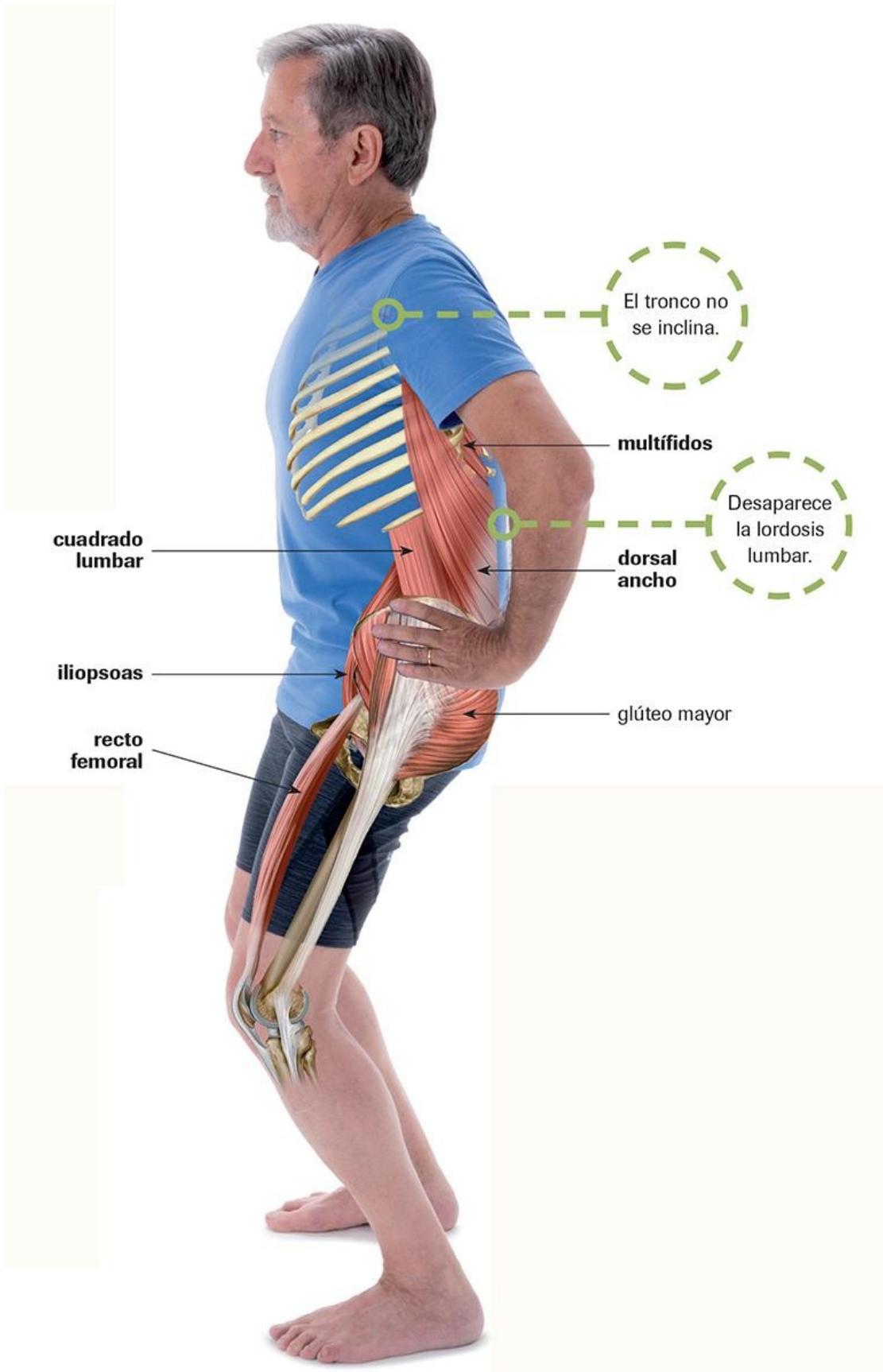


TÉCNICA

Realizar una inspiración y, al espirar, desplazar la pelvis hacia atrás, haciendo un amplio movimiento de retroversión al tiempo que dobla las piernas por las rodillas.

Permanecer en la posición durante unos segundos y, al inspirar, regresar a la posición de partida para llevar la pelvis hacia delante, colocándola en anteversión. Mantener brevemente el estiramiento y volver al inicio.

Repetir la secuencia de 10 a 20 veces.



SECUENCIA



Es el desplazamiento de las caderas hacia delante y hacia atrás el que efectúa el movimiento, no el tronco.

BENEFICIOS

Distiende las caderas y la pelvis.

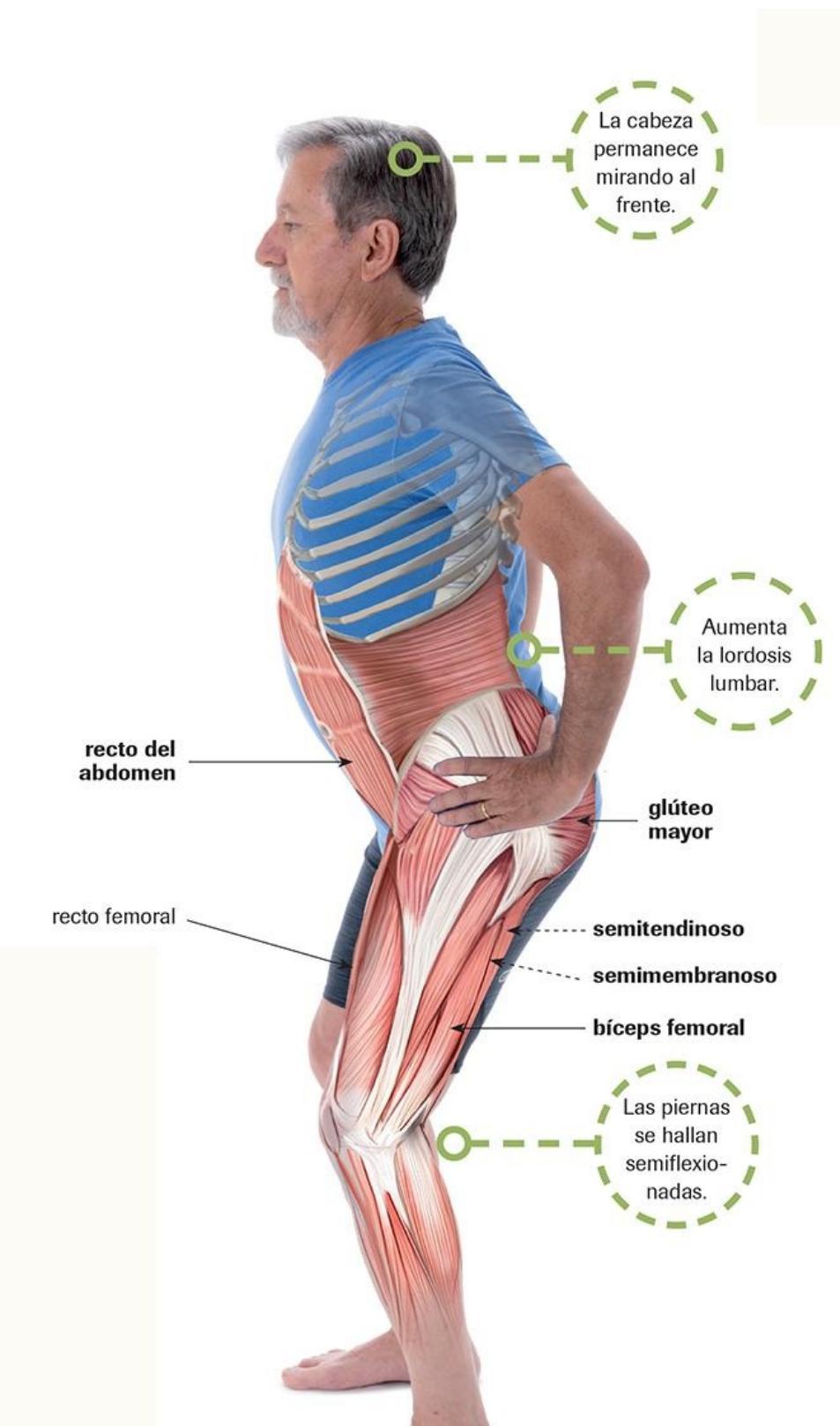
Libera la zona lumbar de tensión y molestias, aliviando las lumbalgias.

Aumenta la capacidad pulmonar.

PRECAUCIONES

En caso de experimentar molestias lumbares, realizar el movimiento de retroversión más suave.

Si existen problemas respiratorios, efectuar el estiramiento sin tener en cuenta la observación de las fases respiratorias. La respiración se realizará de una manera suave y pausada durante todo el ejercicio.



Estiramientos estáticos. Flexión en decúbito supino

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 3.

BENEFICIOS

Para la flexión en decúbito supino y lateral:

Relaja las caderas y aumenta su flexibilidad.

Alivia los problemas de lumbalgia y ciática.

TÉCNICA

Levantar el pie izquierdo del suelo y colocar las manos entrelazadas por los dedos sobre la rodilla. Llevar esta hacia el tórax, realizando un movimiento de flexión con la cadera.

Presionar con las manos sobre la rodilla, acercándola hacia el tórax. Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

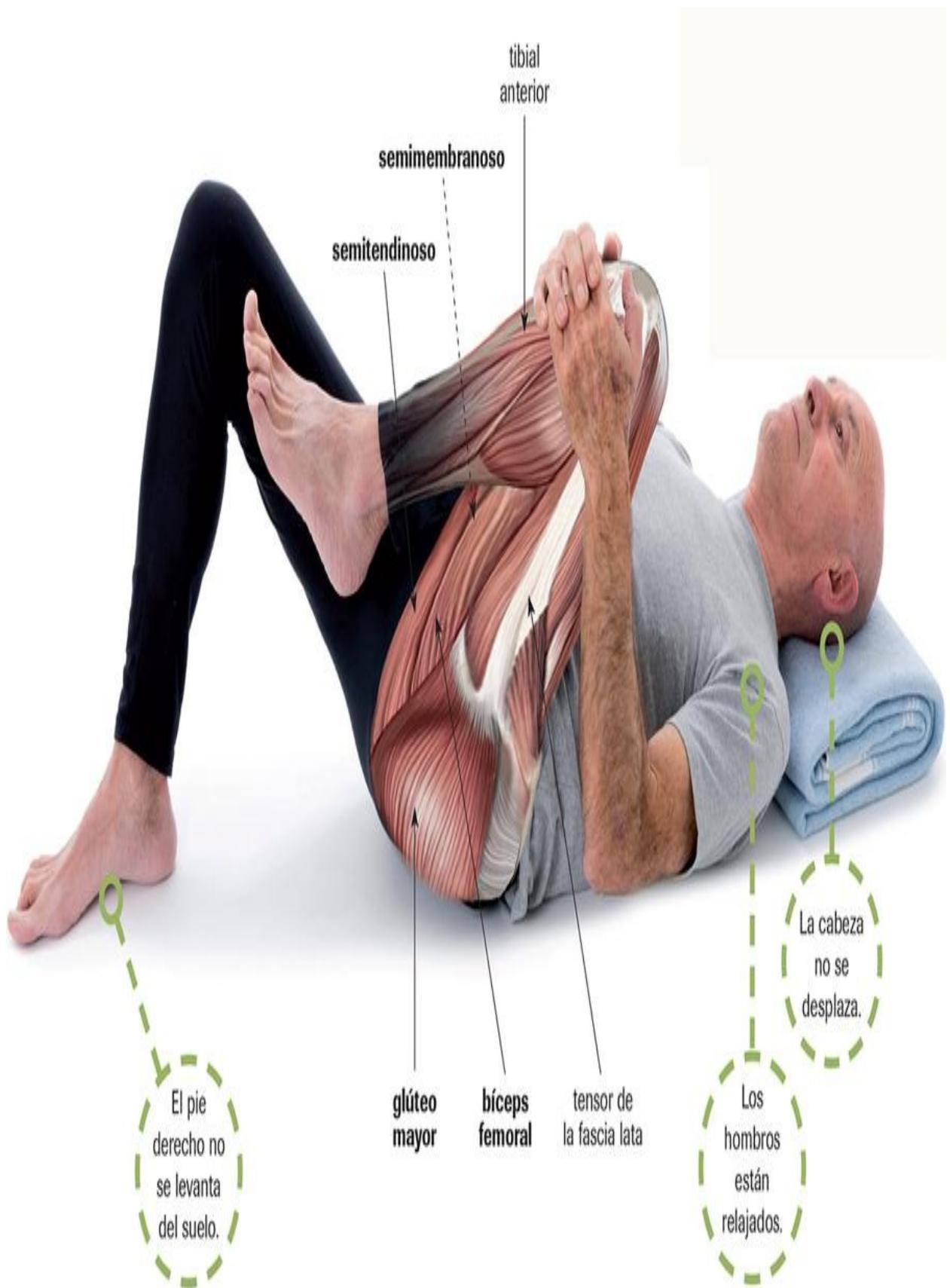
Regresar a la posición de partida y repetir todo el proceso tres veces más.

Realizar los mismos pasos con la pierna derecha.

PRECAUCIONES

La pierna derecha se mantiene flexionada para evitar molestias en la zona lumbar.

Mantener la cabeza apoyada en el suelo y sin moverla hacia atrás para no producir tensiones en el cuello.



Estiramientose estáticos. Flexión en decúbito lateral

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 4.

TÉCNICA

Llevar la rodilla derecha hacia el tórax y recogerla con la mano, efectuando una flexión con la cadera.

Apretar la pierna contra el tórax y permanecer en la posición entre 10 y 15 segundos.

Recuperar la posición inicial y repetir todo el proceso tres veces más.

Situarse en decúbito lateral derecho y realizar los mismos pasos con la pierna izquierda.

PRECAUCIONES

Si aparece tensión o molestias en la cadera, realizar el estiramiento apoyando la rodilla derecha en el suelo y el pie derecho en la pierna izquierda.



Estiramientos estáticos. Extensión en decúbito lateral

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 4.

BENEFICIOS

Disminuye la tensión de las caderas y amplía su rango de movimiento.

TÉCNICA

Llevar la pierna derecha estirada hacia atrás, haciendo un movimiento de extensión con la cadera.

La mano derecha se apoya en el suelo para facilitar el equilibrio.

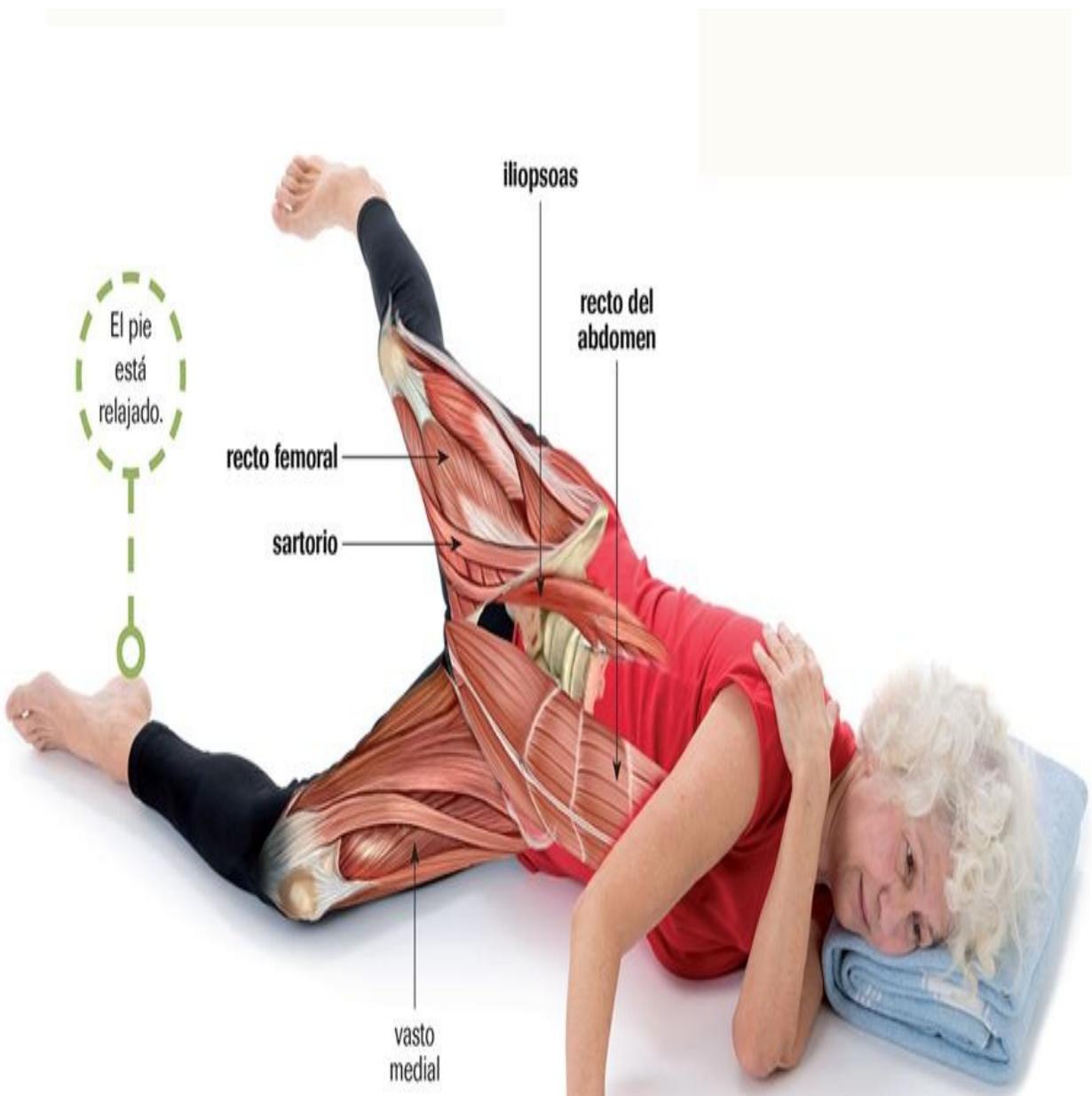
Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

Regresar a la posición de partida y repetir el ejercicio tres veces más.

Colocarse en decúbito lateral derecho y efectuar todo el proceso con la pierna izquierda.

PRECAUCIONES

Al realizar la extensión, el pie derecho se mantiene lo más en línea posible con la cadera para evitar un desplazamiento incorrecto de esta que podría serle perjudicial.



Estiramientos estáticos. Inclinación lateral

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse de pie junto a una pared con el lado izquierdo del cuerpo paralelo a esta.

Apoyar la mano derecha sobre la cadera y la izquierda sobre la pared con el brazo extendido y a la altura del hombro.

Los pies están dirigidos al frente.



TÉCNICA

Inspirar y, al espirar, llevar la cadera hacia la pared, efectuando una inclinación lateral externa con el lado izquierdo y una interna con el derecho.

Mantener el estiramiento inspirando y espirando suavemente entre 10 y 15 segundos.

Al inspirar, volver a la posición de partida y realizar el estiramiento tres veces más.

Cambiar de lado y repetir todo el proceso.

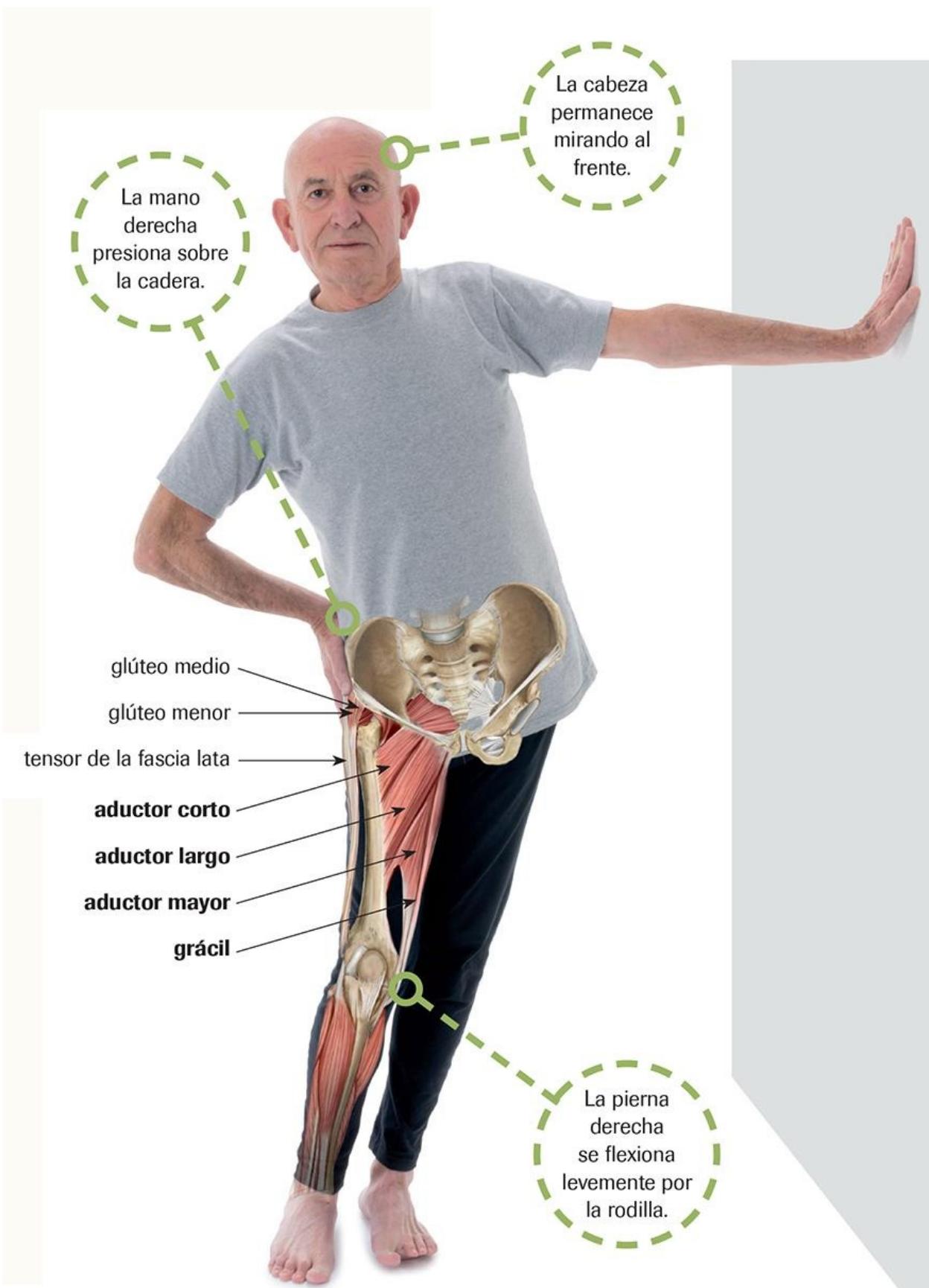
BENEFICIOS

Flexibiliza las caderas y las relaja.

Alivia los dolores debidos a artrosis y otros problemas óseos y musculares.

PRECAUCIONES

Es importante flexionar la rodilla derecha para evitar sobrecargarla.



Estiramientos estáticos. Rotación externa

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 3.

TÉCNICA

Levantar el pie izquierdo y desplazar la rodilla hacia la izquierda, realizando con la cadera un movimiento de rotación externa.

Con la mano izquierda sujetar la rodilla y tirar de ella hacia fuera.

Permanecer en el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

Regresar a la posición de inicio y hacer el ejercicio tres veces más.

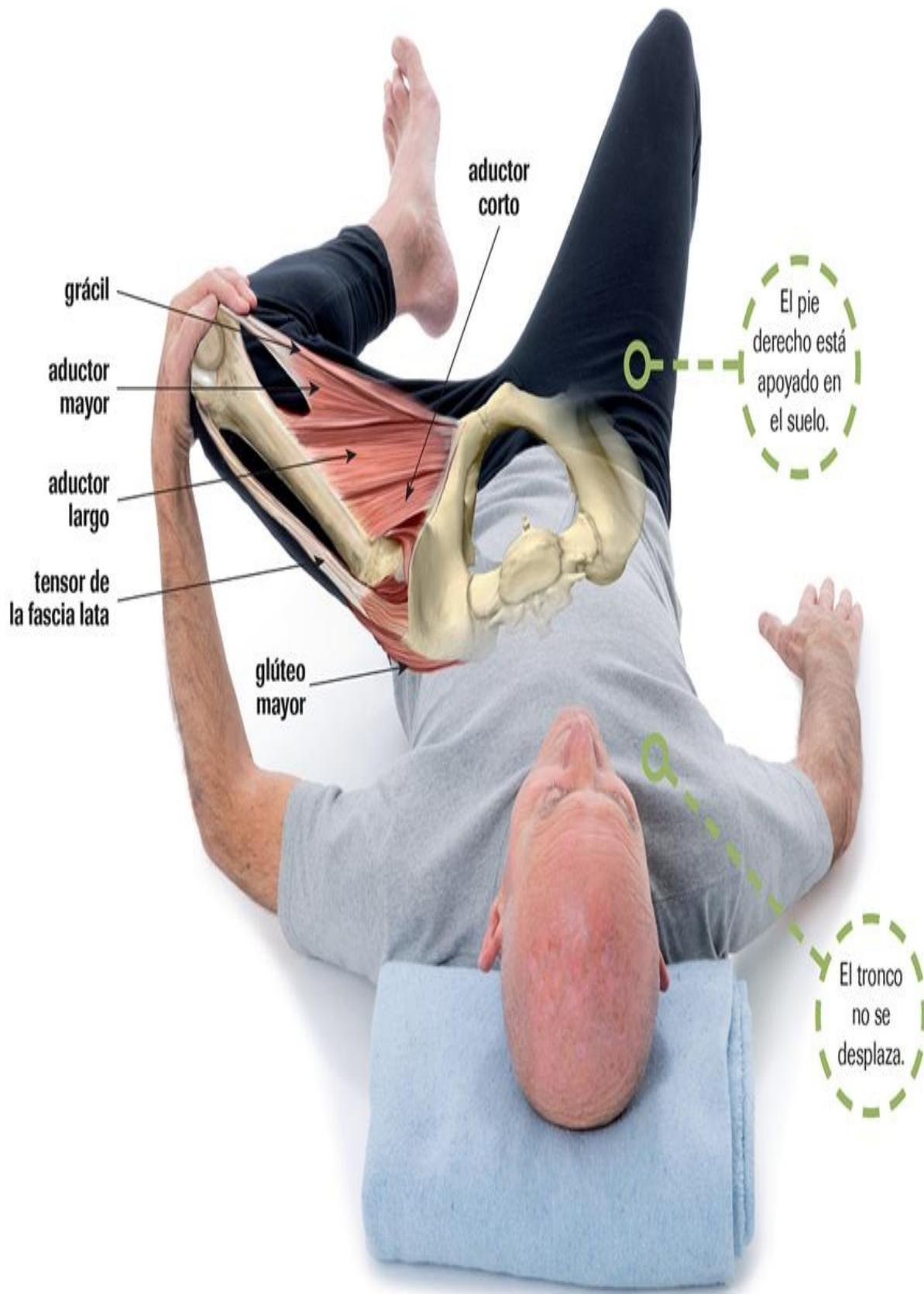
Repetir todo el proceso con la pierna derecha.

BENEFICIOS

Desentumece las caderas y mejora su movimiento.

PRECAUCIONES

Mantener la rodilla izquierda hacia el lado sin elevarla para proteger la cadera de un excesivo estiramiento.



Estiramientos estáticos. Rotación interna

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 3.

TÉCNICA

Levantar el pie izquierdo y llevar la rodilla hacia la derecha, realizando con la cadera un movimiento de rotación interna.

Con la mano derecha sujetar la rodilla y tirar de ella hacia dentro.

Permanecer en el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

Regresar a la posición de inicio y ejecutar el ejercicio tres veces más.

Repetir todo el proceso con la pierna derecha.

PRECAUCIONES

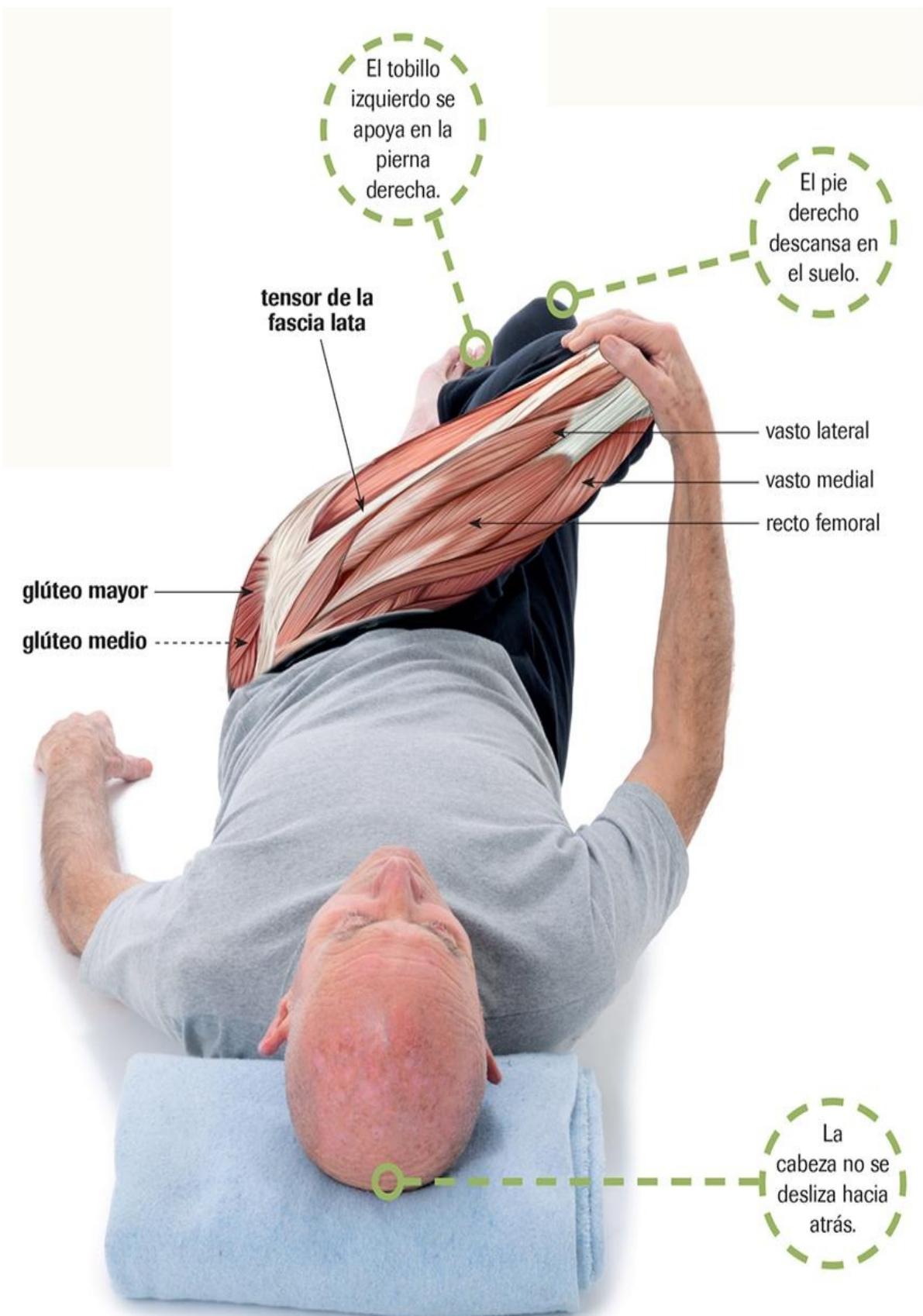
Vigilar que la pierna derecha no se desplace hacia el exterior para evitar tensiones en la cadera de ese lado y en la zona lumbar.

BENEFICIOS

Flexibiliza las caderas.

Atenúa los dolores producidos por artrosis y otros problemas óseos y musculares.

Corrige la hiperlordosis y alivia las lumbalgias.



Estiramientos estáticos. Abducción

POSICIÓN DE PARTIDA

Para la abducción y la aducción:

Colocarse en el suelo en decúbito supino acercando todo lo posible el tronco a la pared. Levantar las piernas y apoyarlas en esta, dejándolas juntas y estiradas.

Los brazos están estirados y relajados a los lados.

La cabeza, el tronco y las piernas están alineados.

Si es necesario, se puede colocar un soporte debajo de la cabeza (un cojín o manta).



TÉCNICA

Separar las piernas a ambos lados, buscando la máxima apertura, realizando un gesto de abducción con las caderas.

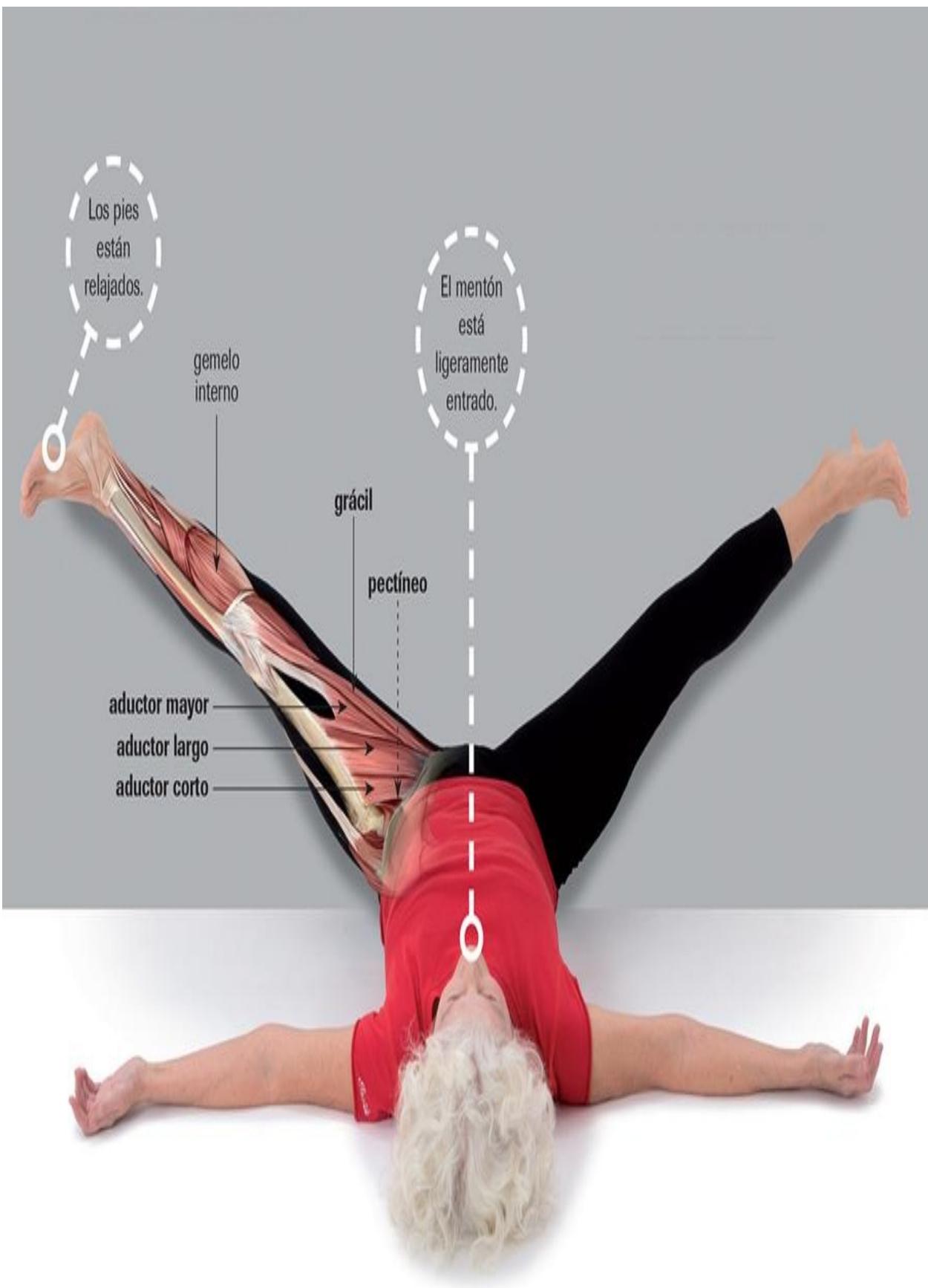
Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

Regresar a la posición de partida y repetir el proceso tres veces más.

PRECAUCIONES

Si el estiramiento resulta excesivo, no dejar las piernas separadas hasta su máxima apertura, sino mantenerlas abiertas en un punto que resulte más cómodo.

Los pies se mantienen mirando al frente, sin dejarlos caer a los lados, para ayudar a colocar las caderas correctamente y evitar una apertura perjudicial.



Estiramientos estáticos. Aducción

TÉCNICA

Cruzar las piernas entre sí, pasando la pierna izquierda por encima de la derecha, realizando con las caderas un movimiento de aducción.

Mantener el ejercicio entre 10 y 15 segundos.

Regresar a la posición de partida y hacer el ejercicio tres veces más.

Invertir el cruce de piernas y repetir todo el proceso.

PRECAUCIONES

Para la abducción y la aducción:

Si aparecen molestias en la zona lumbar retirarse un poco de la pared, sin apoyar

la parte inferior de la espalda en esta, y colocar un cojín debajo de la cabeza.

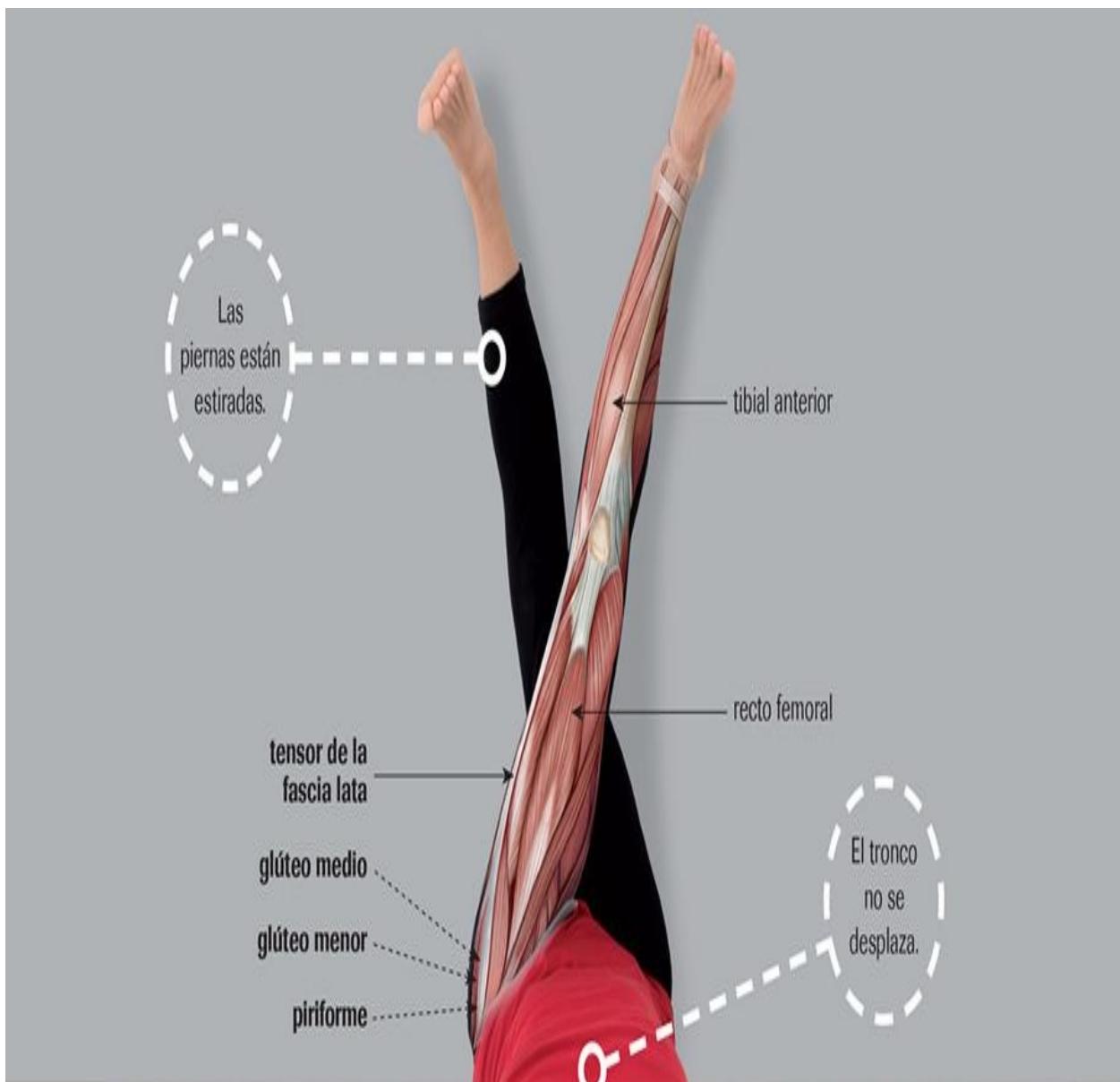
BENEFICIOS

Para la abducción y la aducción:

Fortalece las caderas y aumenta su rango de movimiento, desentumeciéndolas.

Mejora la circulación de las piernas.

Reeduca la posición corporal.



Estiramientos de las extremidades inferiores

Piernas y rodillas

Las rodillas posibilitan a las piernas doblarse sobre sí mismas, son esenciales para la marcha y soportan el peso del cuerpo en el despegue y la recepción de saltos.

Tobillos y pies

Los tobillos proporcionan estabilidad a los pies y su amplia movilidad facilita el desplazamiento y los movimientos de estos.

Los pies son la base y el sostén del cuerpo. Sirven de apoyo, permiten la locomoción y ayudan a mantener el equilibrio.

Los dedos de los pies facilitan el agarre al suelo, ayudan a mantener firme el pie y a moverse hacia delante.

Los estiramientos explicados en este capítulo relajan los pies y fortalecen las rodillas y los tobillos. Aportan flexibilidad a las extremidades inferiores en general, aliviando las posibles molestias y facilitando la recuperación de lesiones.



Estiramientos dinámicos de las rodillas. Flexión y extensión 1

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse de pie con el lado derecho del cuerpo paralelo al respaldo de una silla, apoyando la mano derecha sobre la parte superior de este y la izquierda sobre la cadera.

Los pies están separados y dirigidos hacia el frente.



TÉCNICA

Flexionar la pierna izquierda y llevar el pie hacia atrás, hasta dejarlo en línea con la rodilla.

A continuación, estirar la pierna hacia delante, extender la rodilla y mantener el estiramiento unos segundos.

Repetir el estiramiento de 10 a 20 veces.

Realizar todo el proceso con la pierna derecha.

PRECAUCIONES

Asegurar el apoyo sobre la silla para mantener el equilibrio.

BENEFICIOS

Alivia la tensión de las piernas, ya que relaja la musculatura.

Flexibiliza las rodillas y mejora su movimiento.





SECUENCIA

Efectuar el cambio desde la flexión a la extensión, y viceversa, de una manera consciente y pausada.



Estiramientos dinámicos de las rodillas. Flexión y extensión 2

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse de pie con las piernas separadas y los pies dirigidos hacia el frente.

Los brazos están relajados a ambos lados del cuerpo.





recto femoral

vasto lateral

vasto medial

tendón rotuliano

tibial anterior

extensor largo
de los dedos

gemelo interno

SECUENCIA



El tronco permanece centrado durante todo el ejercicio, sin inclinarse ni desviarse hacia ningún lado.

TÉCNICA

Flexionar la pierna derecha, mientras la izquierda se mantiene estirada.

Permanecer en la posición durante unos segundos y, a continuación, estirar la pierna derecha y flexionar la izquierda, manteniendo brevemente el estiramiento.

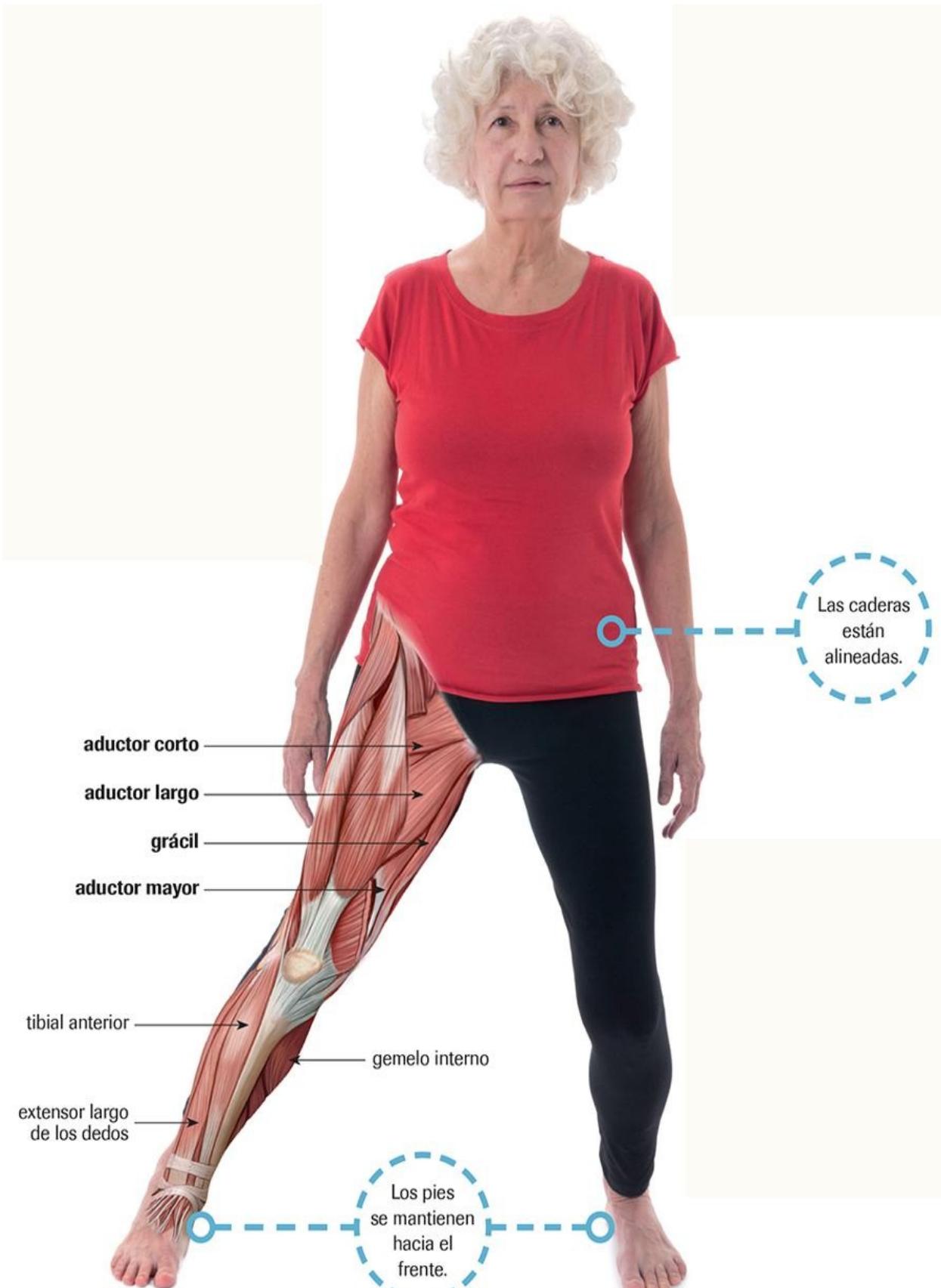
Repetir todo el proceso de 10 a 20 veces.

BENEFICIOS

Fortalece y tonifica las rodillas y los músculos de las piernas.

PRECAUCIONES

Realizar el cambio desde la flexión a la extensión, y viceversa, de manera lenta, pausada y progresiva.



Estiramientos dinámicos de los tobillos. Flexión dorsal y plantar

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Levantar la pierna derecha estirada y doblar el pie hacia arriba, realizando un movimiento de flexión dorsal con el tobillo. Mantener la posición unos segundos.

A continuación, dirigir el pie hacia abajo, colocando el tobillo en flexión plantar. Mantener brevemente el estiramiento.

Repetir toda la secuencia de 10 a 20 veces.

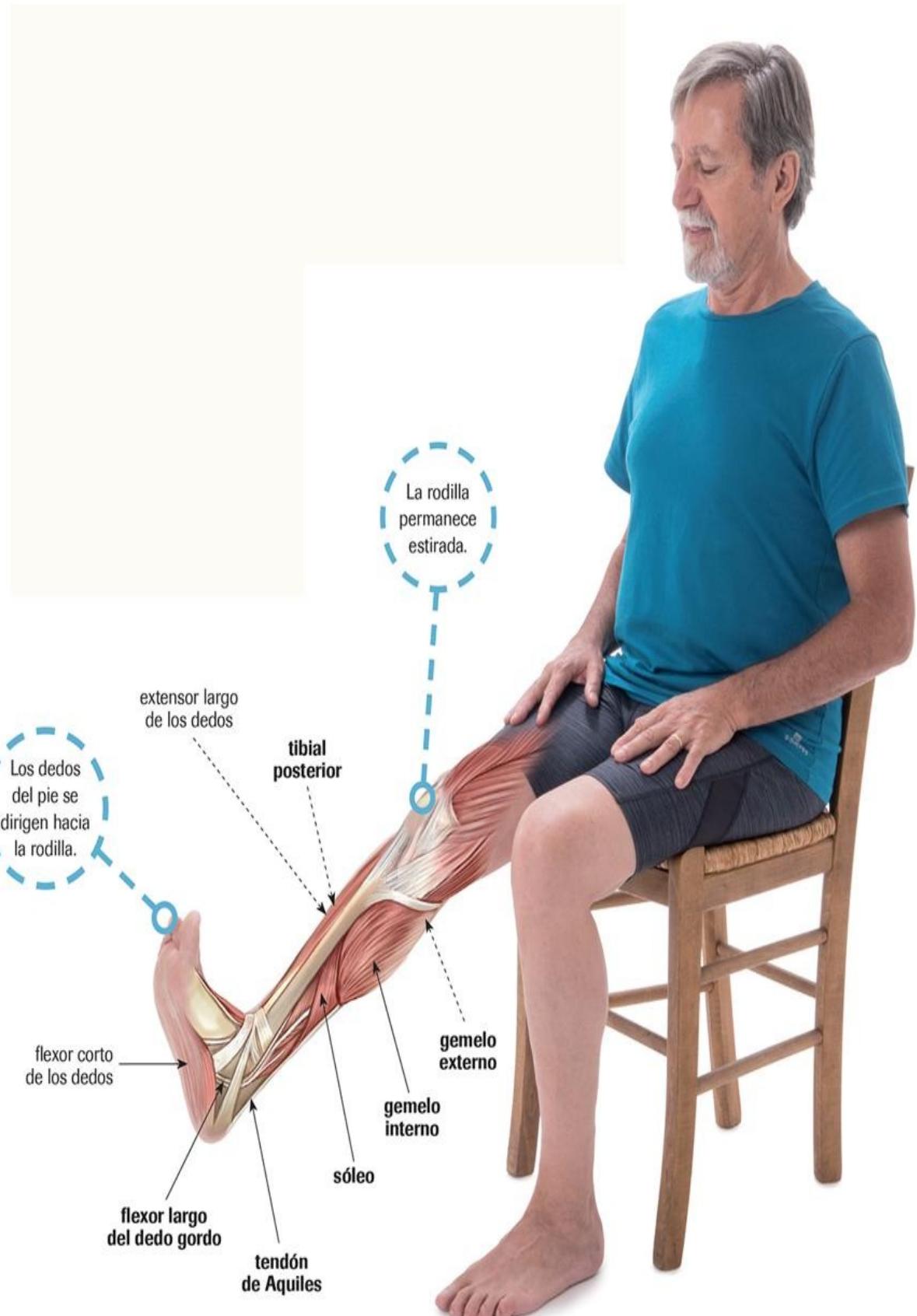
Proceder igual con el pie izquierdo.

BENEFICIOS

Fortalece los tobillos y ayuda a la recuperación de esguinces y fracturas.

Alivia las molestias de los pies.

Tonifica la musculatura de las piernas.



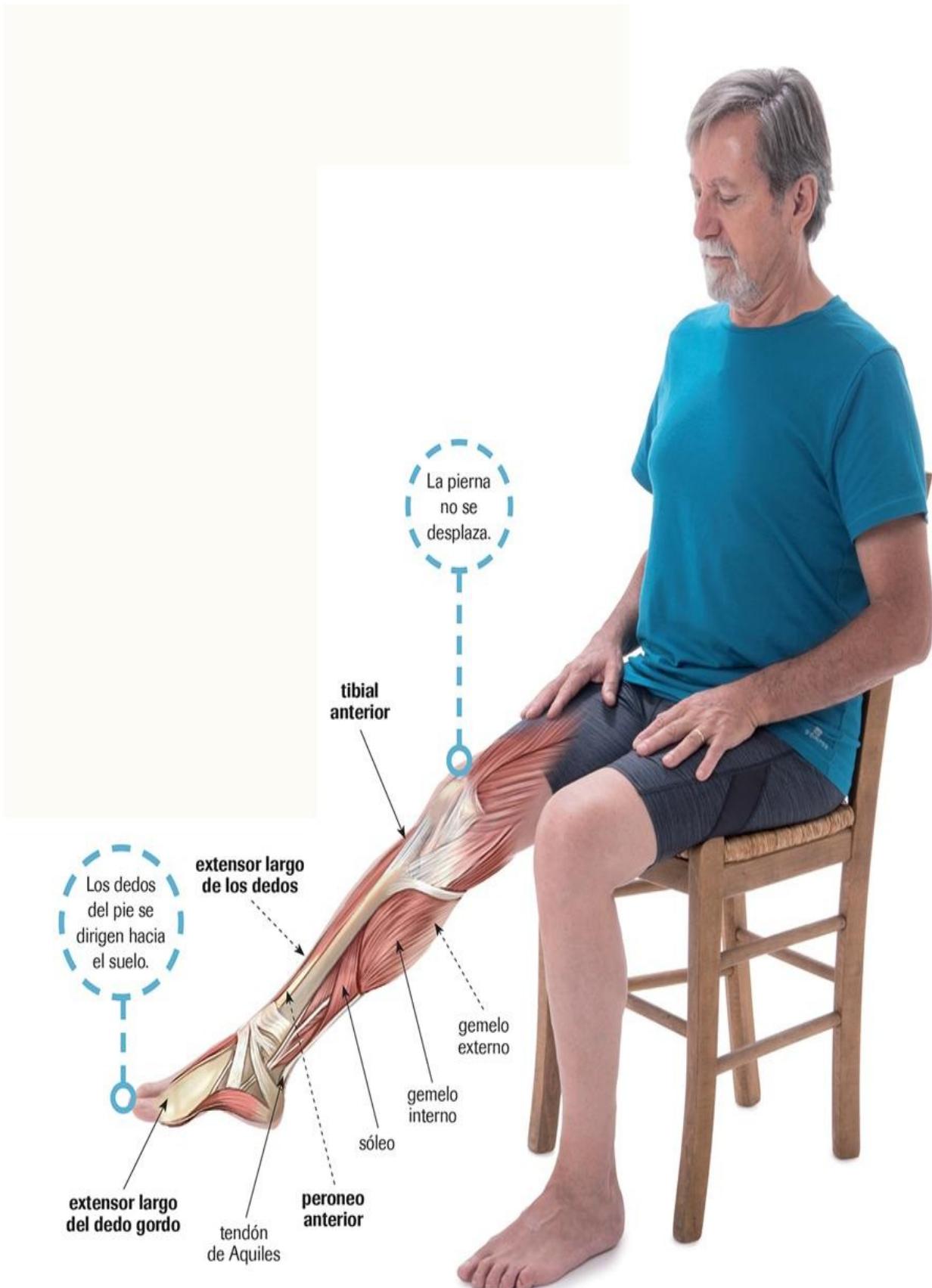
SECUENCIA

Las flexiones se llevan a su punto máximo de estiramiento.



PRECAUCIONES

Si se aprecian molestias en la pierna elevada, es mejor mantenerla más cerca del suelo.



Estiramientos dinámicos de los tobillos. Aducción y abducción

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

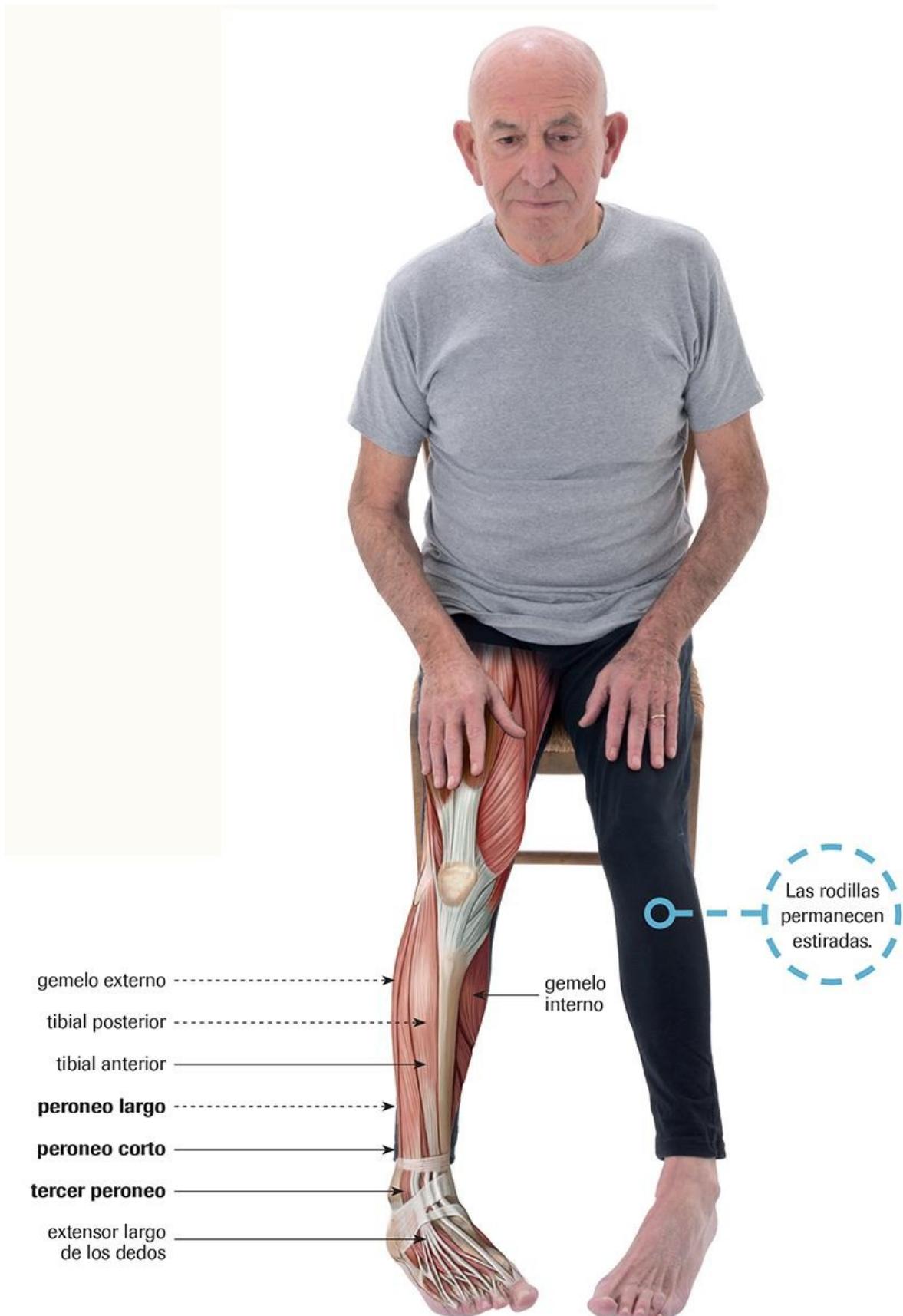
Levantar las piernas unos centímetros del suelo. Llevar la punta de los pies hacia el interior, realizando un movimiento de aducción con los tobillos, y permanecer unos segundos en esta posición.

Después, desplazar la punta de los pies hacia el exterior, efectuando un gesto de abducción con los tobillos, y mantener brevemente el estiramiento.

Repetir la secuencia completa de 10 a 20 veces.

BENEFICIOS

Desbloquea los tobillos y ayuda a la recuperación de esguinces y fracturas.



SECUENCIA

El movimiento de aducción y abducción se realiza simultáneamente con los dos pies.



PRECAUCIONES

Mantener los pies relajados durante el estiramiento para evitar posibles tensiones.



Estiramientos dinámicos de los tobillos. Circunducción hacia fuera

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Levantar la pierna derecha estirada y doblar la punta del pie hacia abajo, realizando una flexión plantar con este. Poco a poco, con un movimiento de abducción rotar el pie hacia arriba y hacia fuera hasta colocarlo en flexión dorsal. Seguidamente, girarlo hacia el interior con un gesto de aducción y flexión plantar, hasta regresar al punto de partida. Repetir toda la secuencia de 10 a 20 veces.

Realizar el proceso completo con el pie izquierdo.

BENEFICIOS

Fortalece la articulación del tobillo.

Previene y alivia posibles lesiones en el pie.

SECUENCIA

El movimiento se realiza lentamente, de una manera rítmica y continua. Se combina flexión plantar, abducción, flexión dorsal y aducción.



Estiramientos dinámicos de los tobillos. Circunducción hacia dentro

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

Levantar la pierna derecha estirada y doblar la punta del pie hacia abajo, realizando una flexión plantar con este. Despacio, con un movimiento de aducción ir rotando el pie hacia arriba y hacia dentro hasta colocarlo en flexión dorsal. Seguidamente, girarlo hacia el exterior con un gesto de abducción y flexión plantar, hasta regresar al punto de partida. Repetir toda la secuencia de 10 a 20 veces.

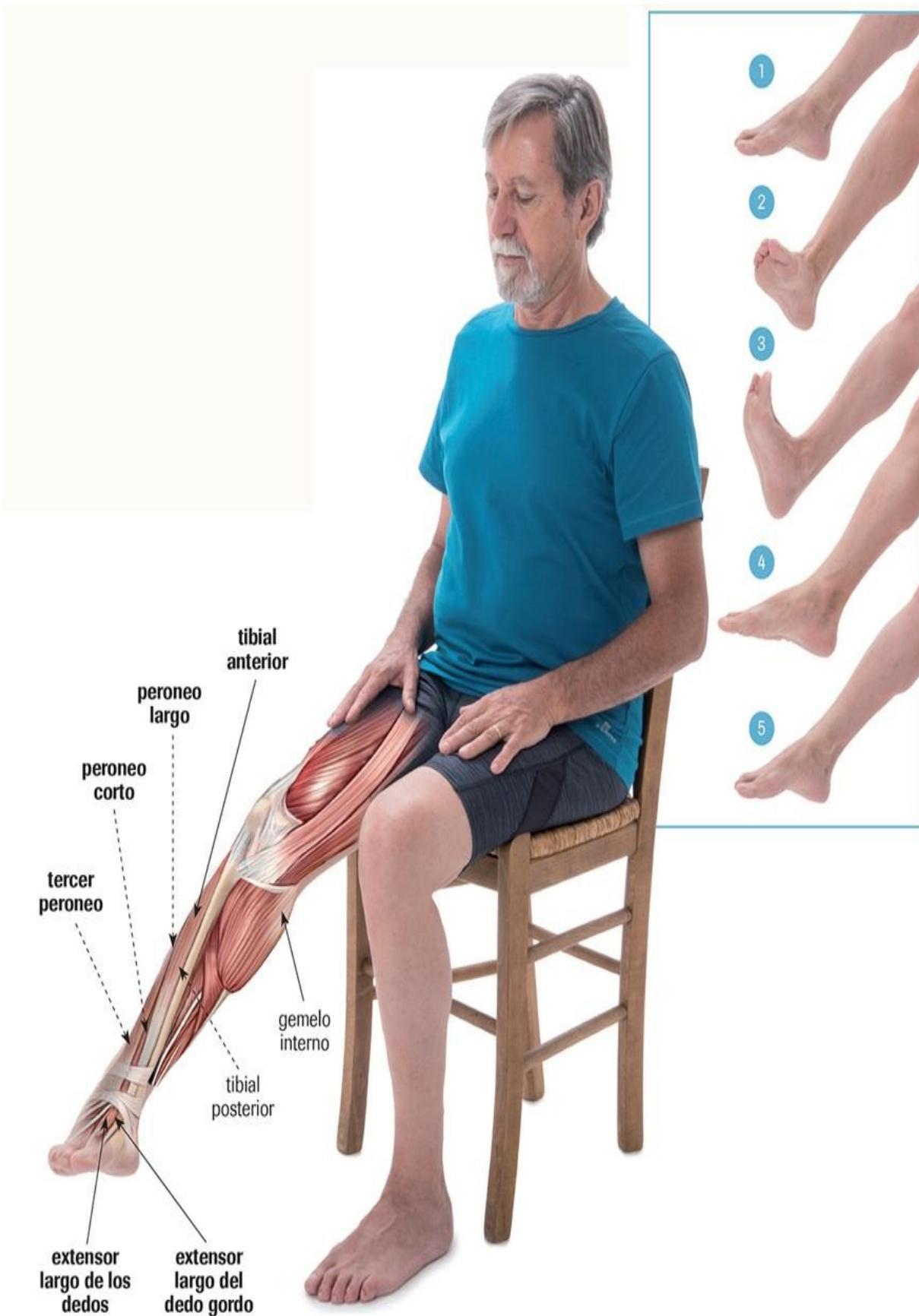
Cambiar de pie y realizar todo el proceso.

PRECAUCIONES

Las personas que padecen dolor en los tobillos realizarán los giros más limitados, evitando llevar los movimientos a su punto máximo de estiramiento.

SECUENCIA

El ejercicio alterna flexión plantar, aducción, flexión dorsal y abducción.



Estiramientos dinámicos de los dedos. Extensión y flexión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 2.

TÉCNICA

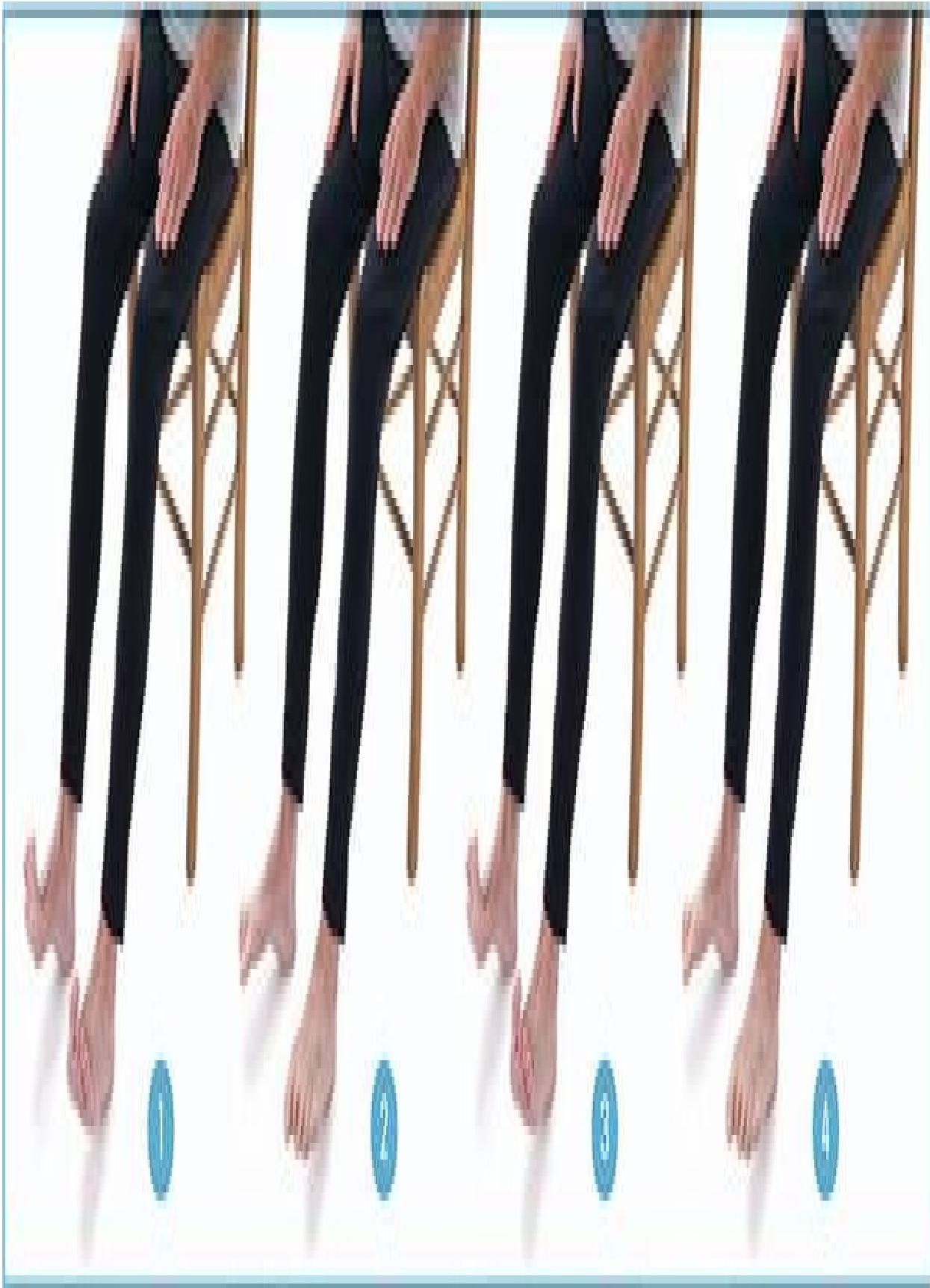
Apoyar los talones en el suelo y levantar las plantas de los pies, extendiendo los dedos hacia arriba en dirección a los dorsos de los pies. Mantener brevemente el estiramiento.

A continuación, flexionar los dedos y dirigirlos hacia el suelo. Permanecer unos segundos en esta posición.

Repetir toda la secuencia de 10 a 20 veces.

SECUENCIA

Los dedos de los pies se separan durante el movimiento de extensión y se juntan durante la flexión.



PRECAUCIONES

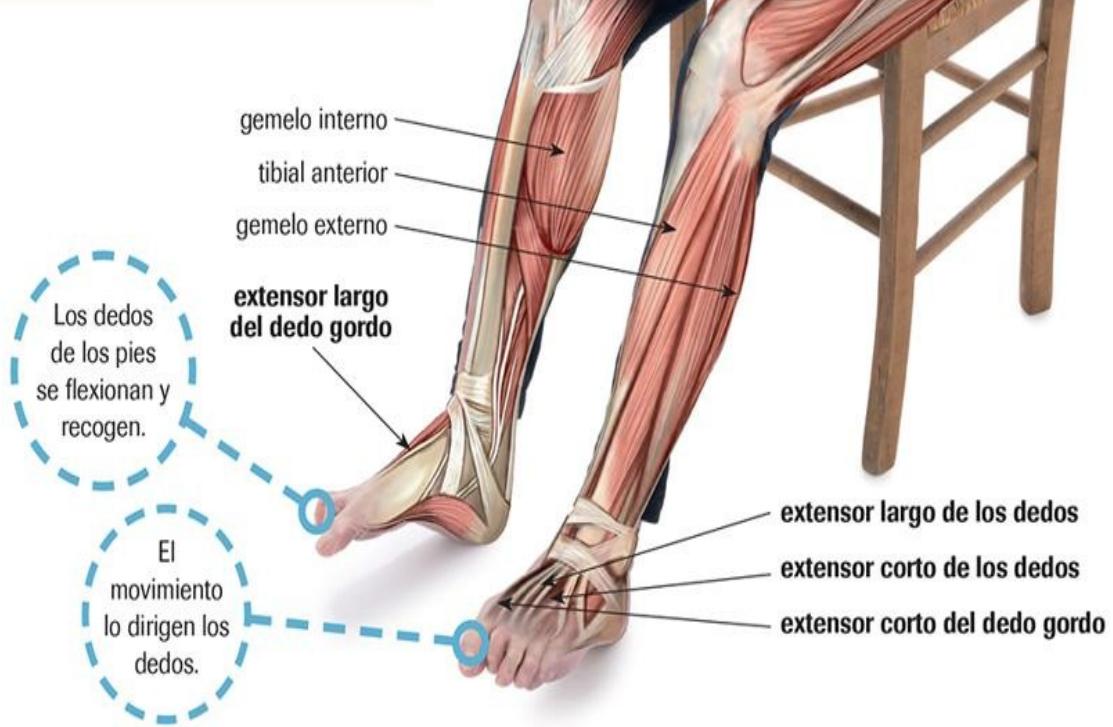
Si se sienten molestias en los tobillos, realizar el estiramiento más suave, apoyando parte de la planta del pie en el suelo.

BENEFICIOS

Mejora el apoyo de los pies.

Flexibiliza y desentumece los dedos.

Fortalece la musculatura de los pies, tobillos y pantorrillas.



Estiramientos estáticos de las rodillas. Flexión y extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Para la flexión y extensión

Ponerse delante de una silla colocada de lado, con el respaldo frente a la pierna izquierda, y apoyar la mano izquierda sobre el mismo. Levantar el pie derecho y colocarlo en el asiento, flexionando la pierna por la rodilla, de modo que el muslo y la pierna formen un ángulo de 90º. Los pies están mirando al frente.



TÉCNICA

Para la flexión

Desde la posición de partida, lentamente, realizar una flexión dorsal con el pie derecho, al mismo tiempo que la rodilla derecha se flexiona hasta su punto máximo.

Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos, respirando de forma pausada.

Regresar a la posición de partida y repetir todo el proceso tres veces más.

Realizar los mismos pasos con la pierna izquierda.



TÉCNICA

Para la extensión

Desde la posición de partida, estirar la pierna derecha y apoyar el talón sobre el asiento.

Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos, respirando suavemente.

Volver a la posición inicial y repetir todo el proceso tres veces más.

Proceder igual con la pierna izquierda.

BENEFICIOS

Para la flexión y extensión

Flexibiliza las piernas y rodillas.

Fortalece los gemelos.

Ayuda en la recuperación de tendinitis y esguinces de la rodilla y el tobillo.

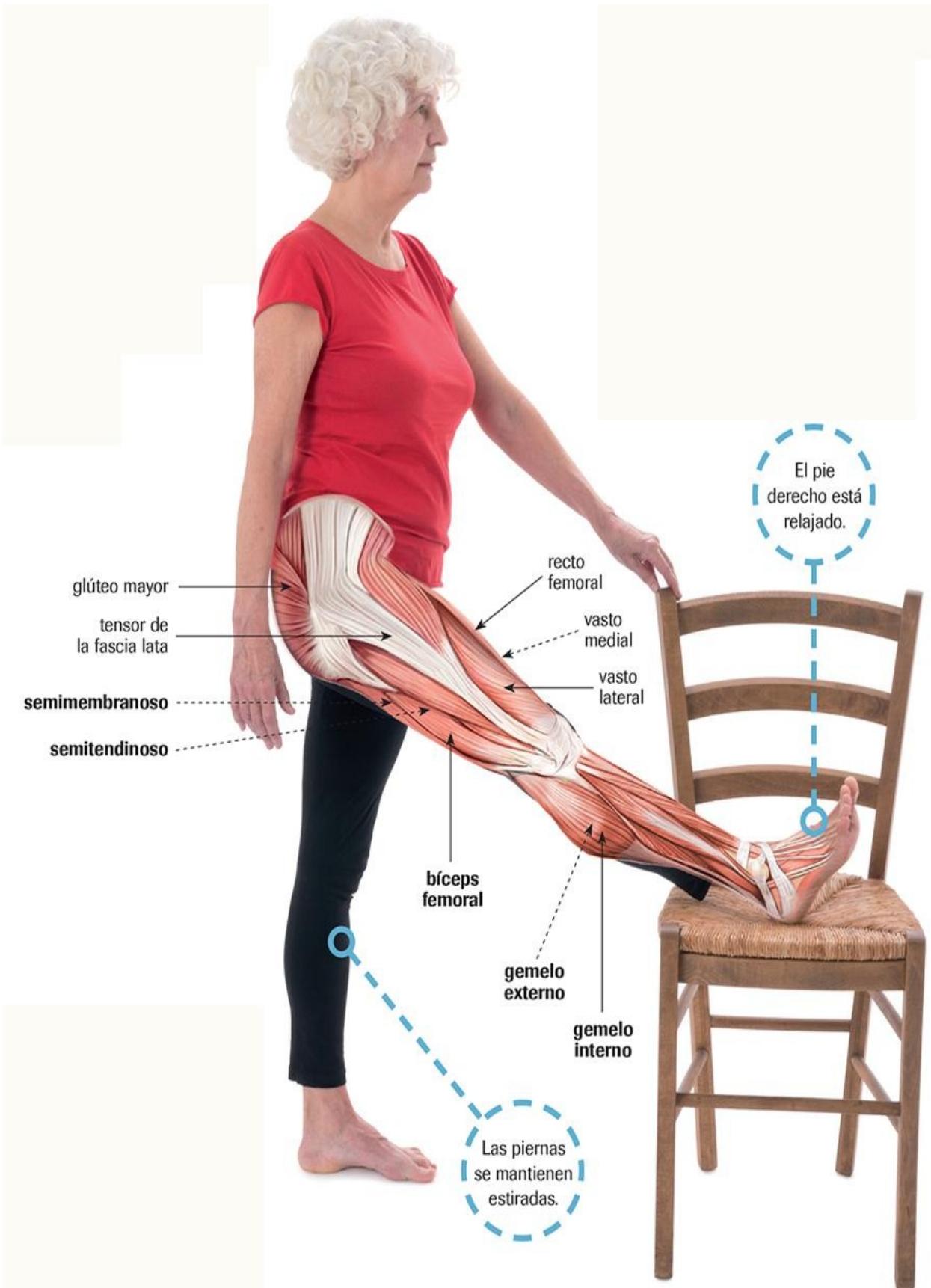
PRECAUCIONES

Para la flexión y extensión

Es recomendable apoyar la silla en una pared mientras se realiza el ejercicio para evitar que se desplace.

Si hay molestias en la zona lumbar o en la pierna izquierda se flexionará esta.

La pierna derecha puede mantenerse un poco flexionada si aparece tensión durante la extensión.



Estiramientos estáticos de los tobillos. Flexión dorsal menor y mayor

POSICIÓN DE PARTIDA

Para la flexión dorsal menor y mayor

Colocarse frente a una pared con los pies separados y alineados con las caderas. La pierna derecha está adelantada, dejando una distancia entre ambos pies de 15 a 20 cm. Las manos están apoyadas en la pared a la altura de los hombros y separadas a la amplitud de estos.



TÉCNICA

Para la flexión dorsal menor

Flexionar la rodilla derecha y dejar la pierna izquierda estirada, mientras los pies realizan un movimiento de flexión dorsal. Presionar con las manos contra la pared y con el pie izquierdo contra el suelo. Mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos

Regresar a la posición de partida y repetir todo el proceso tres veces más.

Realizar los mismos pasos con la pierna izquierda adelantada.



TÉCNICA

Para la flexión dorsal mayor

Flexionar ambas rodillas mientras los pies realizan un movimiento de flexión dorsal. Presionar con las manos contra la pared y con el pie izquierdo contra el suelo. Mantener el estiramiento de 10 a 15 segundos.

Recuperar la posición inicial y repetir todo el proceso tres veces más.

Realizar los mismos pasos adelantando la pierna izquierda.

BENEFICIOS

Para la flexión dorsal menor y mayor

Aporta flexibilidad a los tobillos.

Fortalece la musculatura de los pies y mejora el movimiento de marcha.

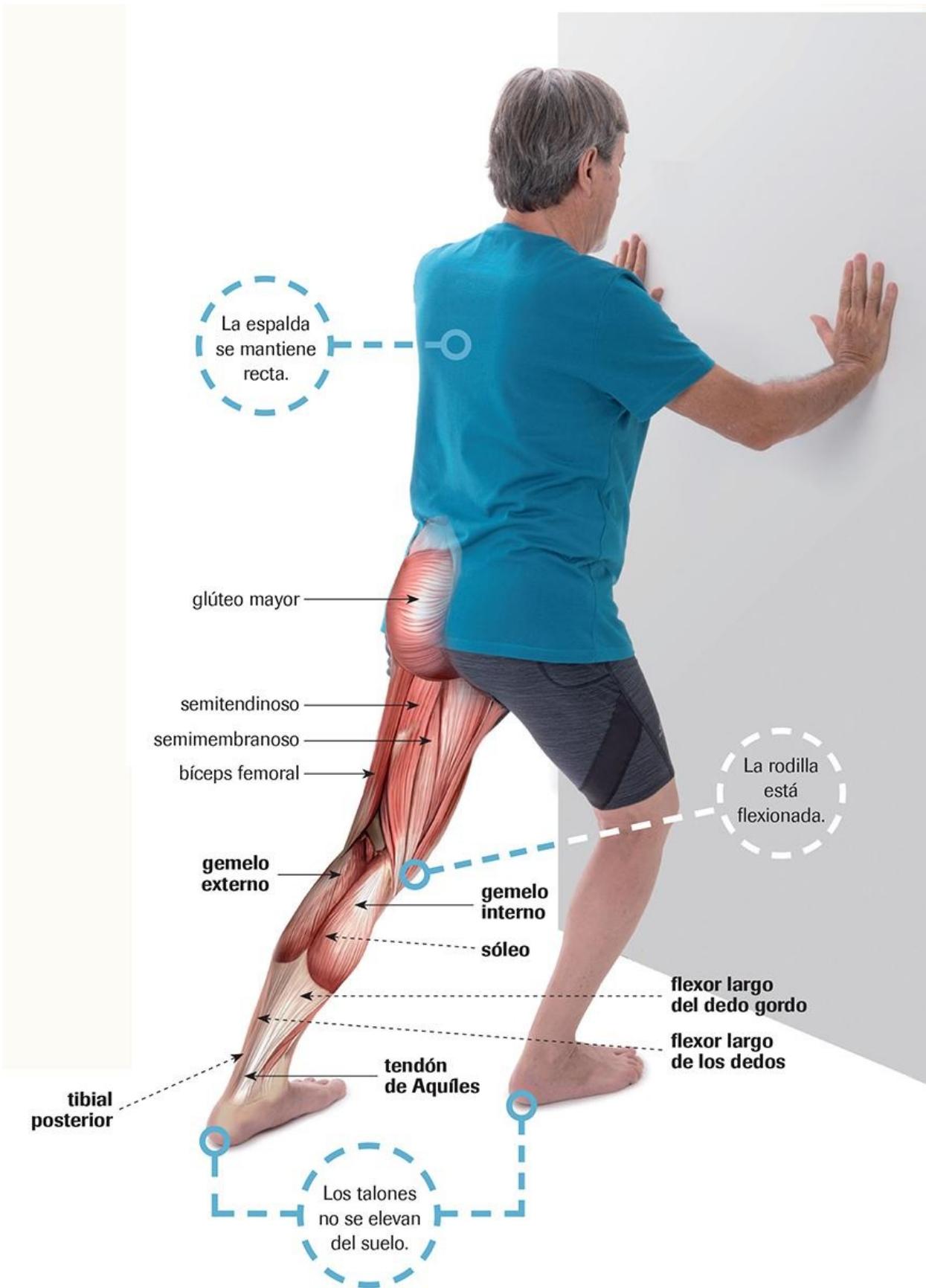
Tonifica las pantorrillas.

Reduce las molestias y las afecciones del tendón de Aquiles.

PRECAUCIONES

Para la flexión dorsal menor y mayor

Si se aprecia excesiva tensión en la pierna izquierda al realizar los estiramientos, ejercer solo una mínima presión del pie contra el suelo.



Estiramientos estáticos de los dedos. Extensión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Apoyar las manos en las caderas.

Flexionar la pierna derecha por la rodilla. Levantar el talón y la planta del pie derecho del suelo y dejar apoyados solo los dedos, realizando un movimiento de extensión con ellos. Presionar los dedos contra el suelo y mantener el estiramiento entre 10 y 15 segundos.

Regresar a la posición de partida y repetir todo el proceso tres veces más.

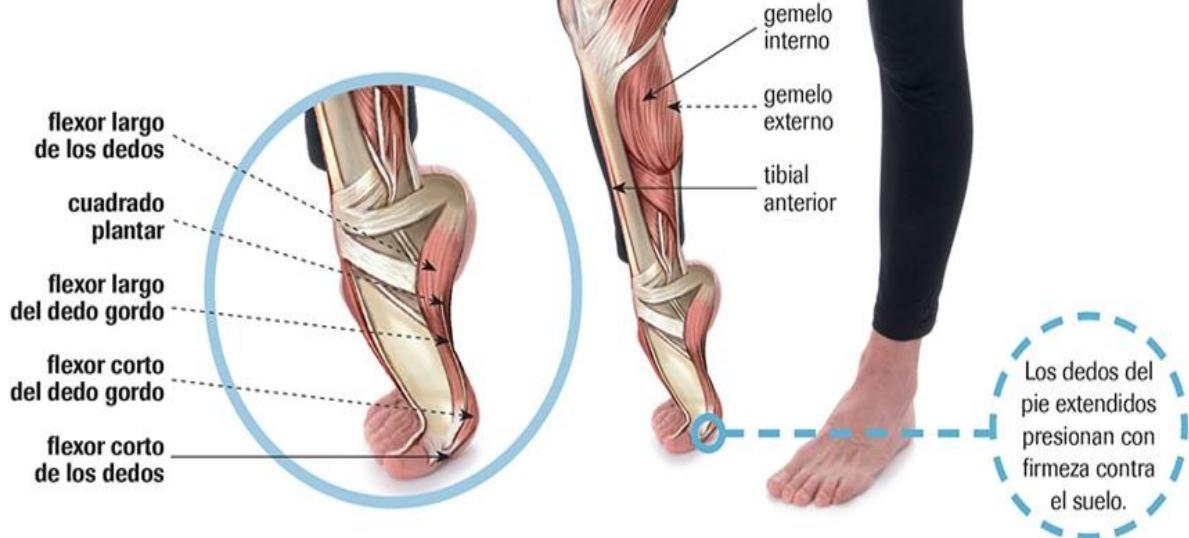
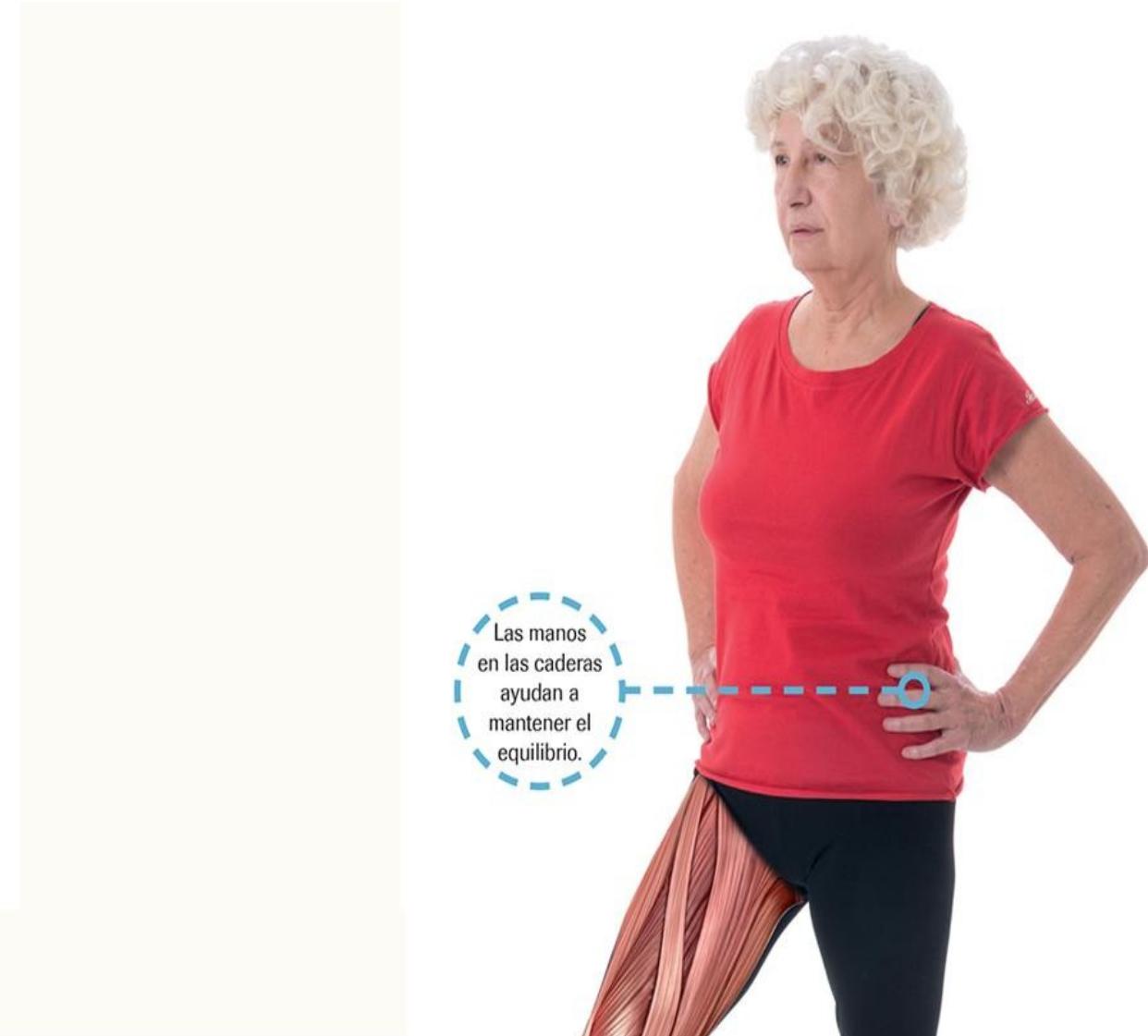
Proceder igual con el pie izquierdo.

BENEFICIOS

Fortalece los dedos y los tobillos.

Mejora los dedos en garra y el hallux valgus.

Reduce los calambres de los pies.



Estiramientos estáticos de los dedos. Flexión

POSICIÓN DE PARTIDA

Colocarse en la posición de partida 1.

TÉCNICA

Apoyar las manos en las caderas.

Flexionar la pierna derecha por la rodilla. Levantar el talón y la planta del pie derecho del suelo y dejar apoyados solo los dedos, realizando un movimiento de flexión con ellos. Presionar con los dedos contra el suelo suavemente y mantener el estiramiento de 5 a 10 segundos.

Recuperar la posición de partida y repetir todo el proceso tres veces más.

Realizar los mismos pasos con el pie izquierdo.

BENEFICIOS

Desbloquea los dedos.

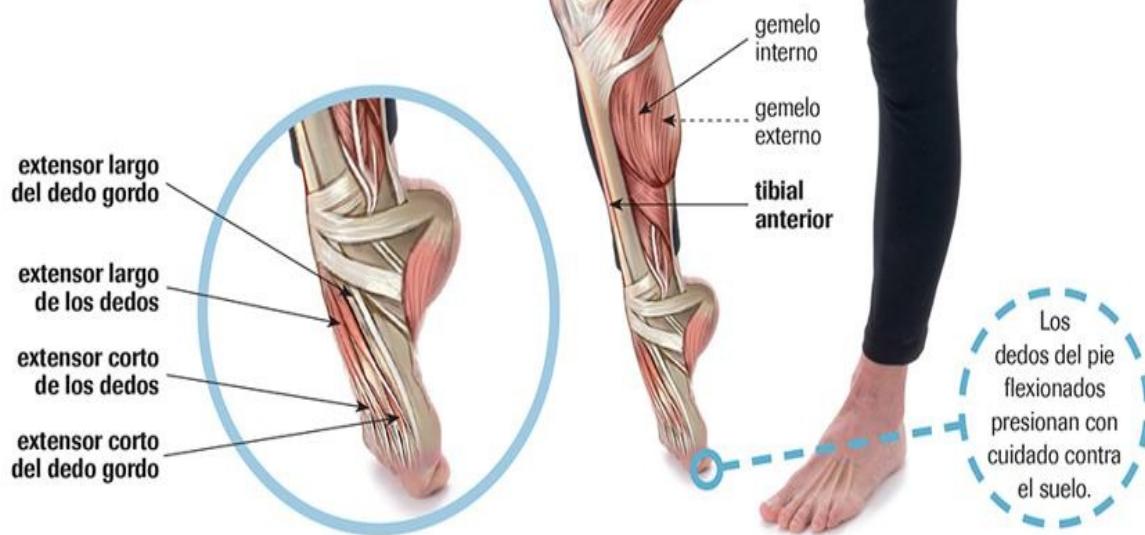
Alivia la tensión de las plantas de los pies.

Fortalece los empeines.

PRECAUCIONES

Para la extensión y la flexión

Realizar los estiramientos con cuidado y moderación, teniendo en cuenta que las articulaciones de los dedos son pequeñas y delicadas.



Hábitos saludables

El concepto de hábitos saludables es un término amplio que abarca diferentes y variados aspectos de la vida del ser humano. Conforman un estilo de vida que aporta salud y bienestar al cuerpo y a la mente. El ejercicio físico, y en concreto los estiramientos, forma parte de estas prácticas beneficiosas, siendo este una de las más importantes. Pero también hay otra serie de aspectos fundamentales que es preciso tener en cuenta para disfrutar de una buena salud, en esta sección se desglosan los más esenciales: la alimentación, la relajación, el sueño, el contacto con la naturaleza, el ocio y las relaciones interpersonales.



La alimentación

Una dieta saludable, al igual que el ejercicio físico, puede retrasar los efectos no deseados del envejecimiento. Los alimentos que se ingieren son determinantes para el estado de salud de las personas.

Es importante que la dieta sea equilibrada para que resulte beneficiosa. Para ello, conviene comer todo tipo de alimentos y no limitarse a unos cuantos.

Cada grupo de edad tiene unas necesidades nutricionales diferentes, aunque en general son válidos los mismos principios básicos para todos.

Con el paso del tiempo, la dieta ha ido cambiando. Cada vez hay dietas más variadas y diferentes, algunas de ellas son fruto de una mayor sensibilidad del consumidor al excluir el consumo de animales; así, es posible encontrar dietas ovo-lácteo-vegetarianas, veganas, exentas de carne pero con pescado, consumo solo de carnes blancas, etc. También ha aumentado el número de personas sensibles al gluten, y la dieta libre de él es otra opción que va teniendo cada vez más adeptos. Por todo esto, hoy en día la clasificación por grupos de alimentos no está muy definida; por norma general, se siguen repartiendo en cinco grupos, aunque cada vez hay más personas que no consumen alimentos del grupo cinco y, aun así, llevan una dieta equilibrada, combinando bien los de los demás grupos.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Verduras, frutas, hortalizas, hierbas y especias	Aportan principalmente vitaminas y minerales
Legumbres, frutos secos, semillas y aceites	Aportan proteínas, lípidos y fibra
Cereales y leches vegetales	Aportan hidratos de carbono y fibra
Productos lácteos de origen animal	Aportan proteínas y calcio
Carnes, pescados y huevos	Aportan proteínas



Una dieta equilibrada está compuesta de alimentos variados de los principales grupos.

NECESIDADES NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

Con la edad, se producen cambios en el organismo que requieren ajustes en la dieta para poder mantener una alimentación equilibrada que aporte los nutrientes necesarios.

Las personas mayores necesitan comer menos, ya que consumen menos cantidad de energía. Aunque, por otro lado, la función digestiva empieza a enlentecerse, las secreciones del estómago disminuyen, las digestiones se hacen más pesadas y la absorción intestinal se reduce, lo que conlleva la pérdida de nutrientes básicos. Es entonces cuando resulta necesario empezar a aumentar el consumo de algunos alimentos que puedan suplir esta carencia. Cocinar los alimentos, sobre todo las verduras, a la plancha, al horno o al vapor, sin cocerlos excesivamente, ayudará en gran medida a conservar la mayor parte de sus nutrientes.

Otra excelente recomendación para facilitar las digestiones, eliminar toxinas e hidratar el organismo es realizar una ingesta de agua importante a lo largo del día, preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. El consumo de infusiones, caldos y consomés es otra manera estupenda de asegurar el aporte necesario de líquidos.



La ingesta de infusiones, gracias al agua caliente y a las propiedades medicinales de las plantas, contribuye a depurar el organismo y a disolver toxinas.



Beber agua durante el día hidrata el cuerpo y facilita la digestión.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LA ALIMENTACIÓN

Aumentar la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres. Con ello se obtienen, por un lado, los minerales y vitaminas necesarios y, por otro, la fibra para mejorar la motilidad intestinal.

Incrementar el consumo de calcio. Este mineral no solo se halla presente en la leche, sino también en las verduras de hojas verdes. En cuanto a los lácteos, son preferibles los desnatados o semidesnatados para evitar un aporte excesivo de grasas.

Si se consumen productos animales, conviene equilibrar la ingesta de la proteína animal y la vegetal.

Reducir el aporte de grasas saturadas, como la carne roja, los embutidos y la mantequilla.

Acrecentar el consumo de grasas insaturadas, por ejemplo, el aceite de oliva y el pescado son una buena opción.

Reducir y limitar todo lo posible el consumo de azúcar, ya que reduce la absorción del calcio e intoxica el organismo.

Ajustar el consumo de sal, en su lugar se pueden utilizar hierbas aromáticas para cocinar y condimentar.

Evitar, en lo posible, el café y el alcohol.

Reducir el consumo de alimentos envasados y precocinados.

Es recomendable que, en la medida de lo posible, los productos que se consumen sean ecológicos para evitar la absorción de insecticidas, pesticidas, antibióticos, etc.



Cocinar las verduras y hortalizas a la plancha, al horno o al vapor para que se conserve la mayor parte de sus nutrientes.

CONSEJOS PARA LAS COMIDAS

Asegurar tres o cuatro comidas diarias y no saltarse ninguna, puede ser de ayuda marcar un horario fijo.

Evitar comer entre horas.

Ingerir una cantidad de alimento moderada.

Optar por comidas fáciles de elaborar, al vapor, al horno o a la plancha.

Procurar que la cena sea ligera para asegurar un buen descanso.

A la hora de comer estar en un ambiente relajado y, si es factible, en compañía.

Comer sin prisas y masticar despacio.

En la medida de lo posible, dar un pequeño paseo o realizar cierta actividad física moderada después de comer para facilitar la digestión.



Es recomendable realizar las comidas en un entorno distendido y agradable.



Una masticación lenta facilita la digestión de los alimentos.

La relajación

La relajación es necesaria para la salud. Sin momentos de descanso y relax, el cuerpo humano y la mente acaban enfermando. Existen diversas maneras de evitar que se acumulen las tensiones, puede ser con el sueño reparador, los paseos, los baños, los masajes, los encuentros interpersonales distendidos, el contacto con la naturaleza, la música calmada y todas aquellas formas particulares con las que cada persona encuentra alivio. Los estiramientos suaves que se han ido mostrando a lo largo de este libro también ayudan a soltar las tensiones del cuerpo y a conseguir una mente más en calma.

Aparte de lo mencionado, existen métodos específicos de relajación. Aprender a relajarse de una manera consciente es una herramienta muy sencilla y valiosa que puede aportar una distensión profunda a los músculos, un completo descanso al cuerpo y un estado sereno a la mente.

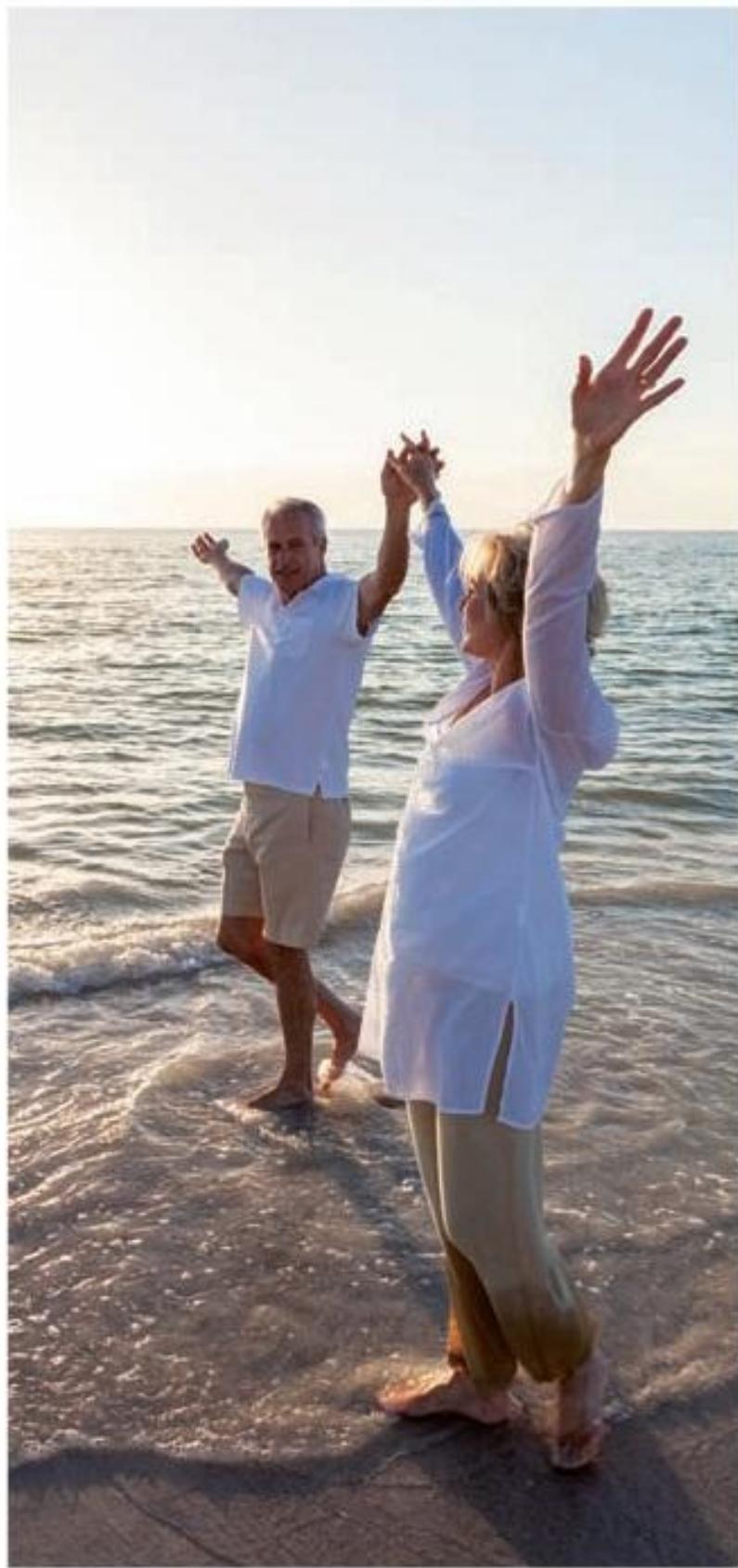
En este apartado, se ofrece un método de relajación muy sencillo y eficaz.

PREPARACIÓN

Buscar un espacio silencioso y tranquilo.

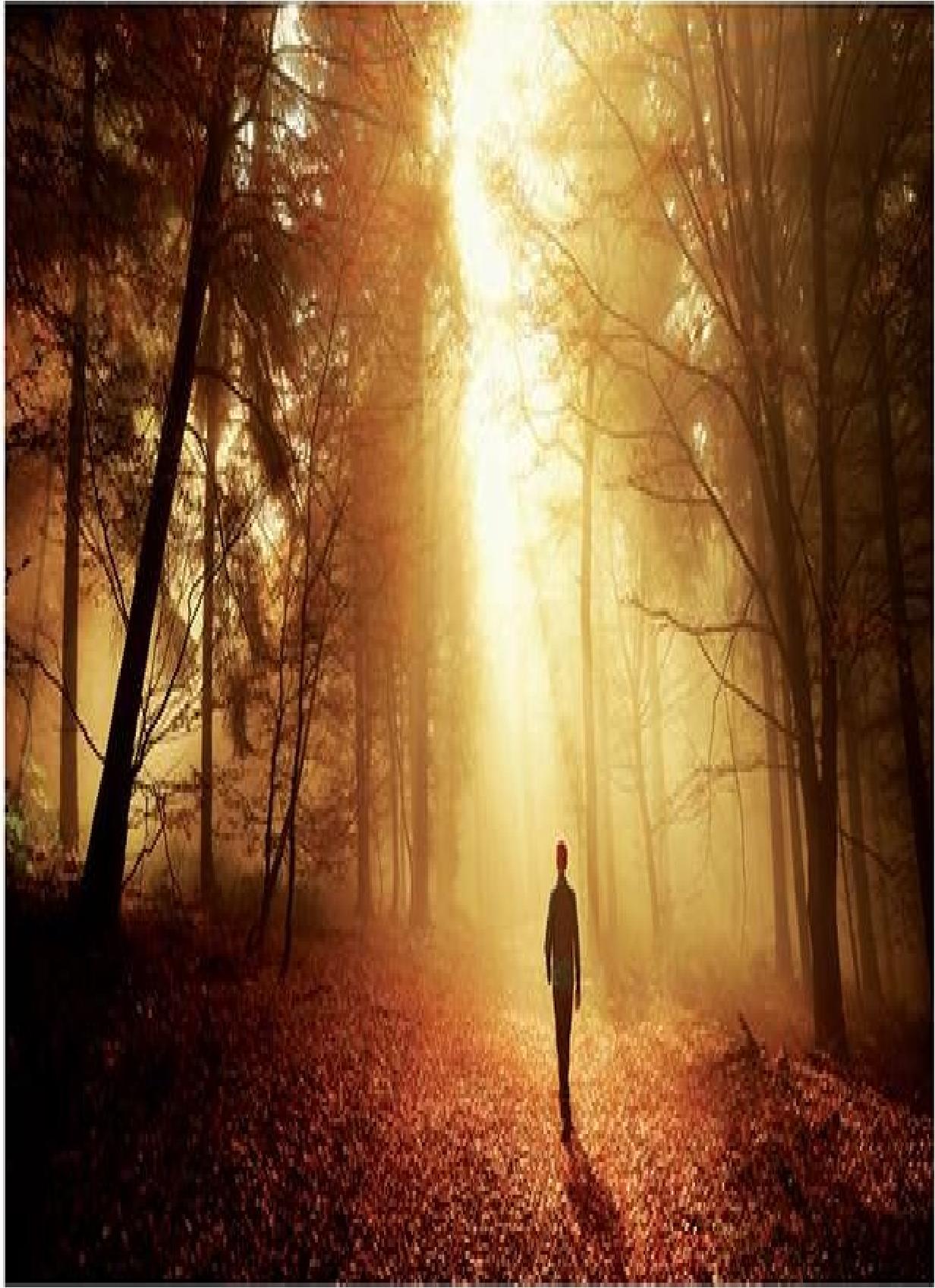
Sentarse en una silla o estirarse en el suelo sobre una manta, esterilla gruesa o colchoneta o sobre una cama.

Puede ser de ayuda poner una música suave y agradable.





Un masaje, caminar por la orilla del mar con los pies descalzos o pasear por el bosque son maneras saludables de relajarse.



POSICIÓN DE PARTIDA

1. En una silla

Sentarse en una silla con la espalda recta descansando en el respaldo, la pelvis en ligera retroversión, apoyándose sobre los isquiones.

La cabeza recta, alineada con el tronco, con el mentón un poco entrado.

Los pies miran al frente, paralelos entre sí y ligeramente separados. Si no llegan al suelo, se recomienda colocar una banqueta, un cojín firme u otro soporte debajo de ellos.

Las manos descansan sobre los muslos.

Los labios están despegados y la mandíbula suelta.

POSICIÓN DE PARTIDA

2. En el suelo o en una cama boca arriba

Estirarse en el suelo en decúbito supino sobre una manta, esterilla gruesa o colchoneta, también puede servir una cama si hay dificultades en bajar hasta el suelo.

Separar los brazos del tronco, con las palmas levemente giradas hacia arriba.

Separar un poco las piernas dejándolas caer a los lados.

Es importante que las zonas cervical y lumbar estén bien apoyadas en la superficie. Para ello, colocar mantas, cojines u otros soportes debajo de la cabeza y de las rodillas.

Los labios están despegados y la mandíbula suelta.



La zona lumbar debe estar en contacto con el suelo.

Los dedos de las manos están separados entre sí ligeramente.

POSICIÓN DE PARTIDA

3. En el suelo con el soporte de una silla

Cuando no es suficiente el soporte debajo de las rodillas para descansar la espalda, se puede utilizar una silla como apoyo:

Estirarse en el suelo en decúbito supino sobre una manta, esterilla gruesa o colchoneta.

Colocar las piernas flexionadas y un poco separadas sobre el asiento de una silla no muy alta o sobre una banqueta.

Separar ligeramente los brazos del tronco, con las palmas giradas hacia arriba.

Colocar un cojín o manta doblada debajo de la cabeza.



POSICIÓN DE PARTIDA

4. En el suelo o en una cama de costado

Si no se puede estar estirado boca arriba o no resulta muy cómoda esa posición, existe la opción de relajarse de lado:

Estirarse en el suelo en decúbito lateral sobre una manta, esterilla gruesa o colchoneta o sobre una cama, con las piernas flexionadas.

Colocar un cojín o manta doblada debajo de la cabeza.

Colocar un cojín, manta u otro soporte entre las rodillas.



TÉCNICA

Cerrar los ojos.

Observar la respiración: el aire que entra y sale por los orificios de la nariz y el movimiento acompasado del abdomen.

Tomar conciencia del momento presente, del lugar en el que se está y del propio cuerpo.

Recorrer mentalmente las distintas partes del cuerpo, sin prisas, una a una, sintiéndolas y ayudándolas a relajarse:

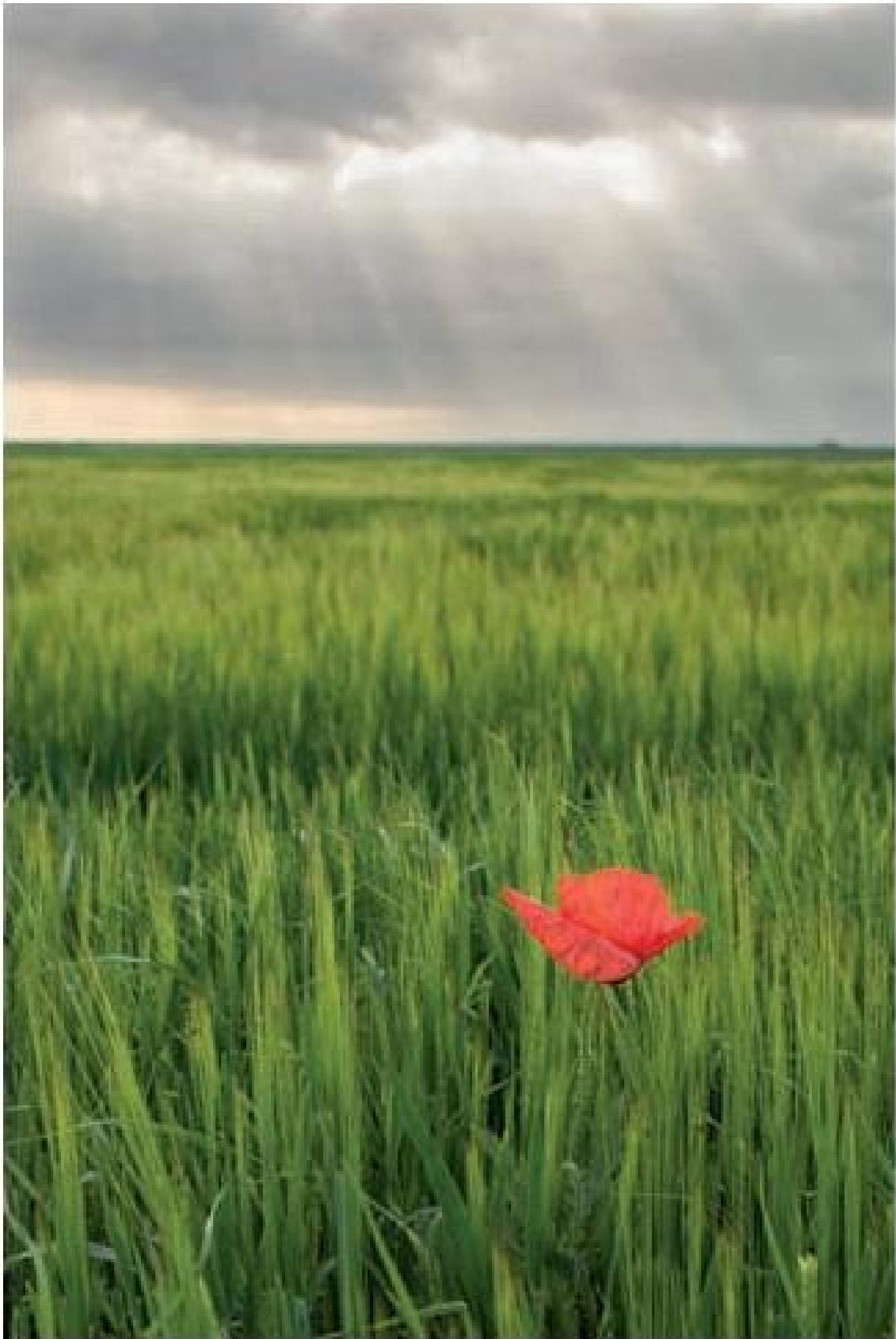
Centrar primero la atención en el pie derecho, percibirlo y soltarlo. Hacer lo mismo con el tobillo, la pantorrilla, la rodilla y el muslo derechos.

Repetir el proceso con la pierna y el pie izquierdos.

Trasladar la atención a la mano derecha, ayudar a que los dedos se separen ligeramente entre sí, soltar la mano y relajarla. Continuar aflojando la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo y el hombro derechos.

Repetir el proceso con la mano y el brazo izquierdos.

Desplazar la conciencia al tronco, aflojando el suelo pélvico.



Visualizar con los ojos cerrados una pradera verde o la superficie de un lago en calma puede ayudar a relajar la mente.

Seguir soltando los glúteos, las caderas, la cintura, el abdomen y el tórax.

Continuar por la espalda; llevar la conciencia a la zona lumbar y aflojarla. Proceder igual con la parte torácica y cervical.

Terminar soltando la cabeza y distendiendo el rostro: frente, entrecejo, párpados, nariz, pómulos, mejillas y barbilla. Separar los labios y aflojar la mandíbula.

Sentir cómo todo el cuerpo se ha relajado por completo.

Permanecer unos minutos en silencio, observando la respiración lenta y pausada.

Acabar visualizando la imagen de un lago en calma, un atardecer, o cualquier otra escena que invite a descansar.

Al finalizar, no levantarse de golpe. Se aconseja ir moviendo poco a poco las manos, los pies y la cabeza, y por último, abrir los ojos.



El sueño

El sueño es una necesidad básica, es esencial para la salud. El ser humano necesita descansar y dormir para restaurar la energía y el bienestar de su organismo. Las necesidades de sueño varían de una persona a otra, algunas tienen suficiente con dormir seis horas al día y otras necesitan hasta diez, aunque por regla general unas ocho horas diarias aseguran un buen descanso. Por otro lado, cada grupo de edad tiene sus propias pautas; a medida que las personas se hacen mayores, sus hábitos de sueño también cambian y tienen menos necesidad de dormir, se despiertan más a menudo, durmiendo de forma intermitente.

El sueño presenta varias fases. Al principio es un sueño muy ligero y, poco a poco, se va haciendo más profundo, las ondas cerebrales se vuelven más lentas hasta entrar en una etapa de sueño profundo y reparador, donde es más difícil despertarse. Más tarde hay una etapa donde el cerebro vuelve a estar activo; es la fase REM (movimientos oculares rápidos), en la que aparecen la mayoría de los sueños, por eso los ojos en esta fase se mueven más. Esta fase sirve para descargar tensiones y preocupaciones vividas, en forma de imágenes oníricas, y también, por medio de los sueños, el inconsciente envía mensajes que pueden servir de ayuda y consejo.

Una persona de edad tiene menos fases de sueño profundo y sueño REM, necesarias para el reposo mental. Se puede facilitar este sueño más reparador teniendo en cuenta una serie de sugerencias.

CÓMO FACILITAR UN SUEÑO REPARADOR

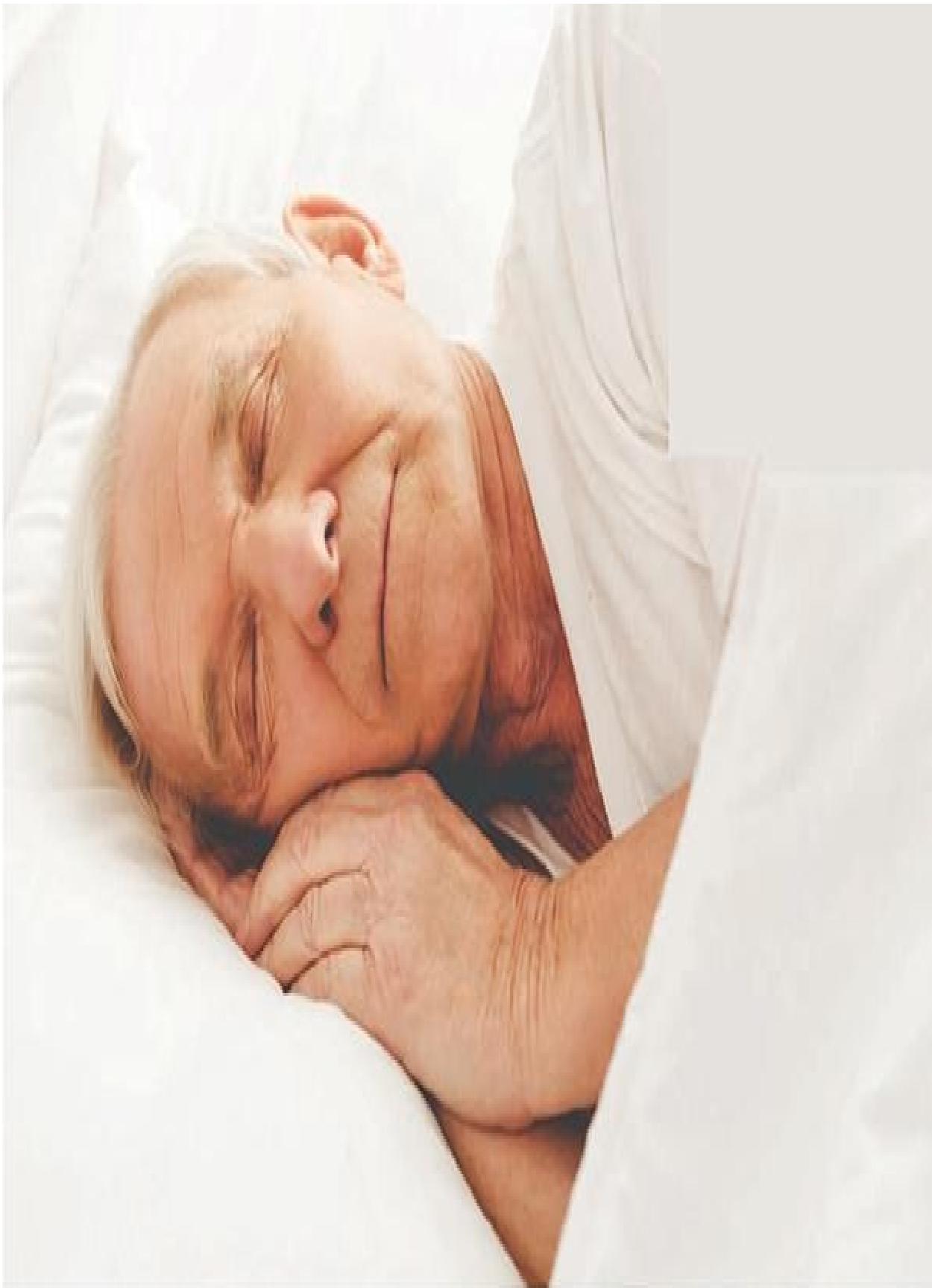
Garantizar un entorno adecuado: ventilado, aislado de ruidos y luz.

Utilizar un buen colchón, ni demasiado duro ni blando, y cubrirse con materiales que abriguen, pero no pesen.

Buscar una posición cómoda. No se recomienda dormir en decúbito prono (boca abajo) por las molestias que puede ocasionar, sobre todo en la zona lumbar y cervical, tampoco en decúbito supino (boca arriba), a no ser que se coloque un soporte debajo de las rodillas. Lo ideal es colocarse en decúbito lateral (de lado) para asegurar el descanso del cuerpo.

Realizar una cena ligera, sin ingerir cafeína ni excitantes.

Procurar que los momentos previos a dormir sean tranquilos y agradables; se puede leer un libro inspirador, escuchar una música relajante, realizar alguna serie de estiramientos sencillos, para facilitar un espacio de calma y silencio.



Dormir las horas necesarias es fundamental para gozar de un buen estado de salud.

El contacto con la naturaleza

Pasar momentos al aire libre es necesario para mantener una buena salud física y mental, sobre todo si son lugares sin contaminación donde se puede entrar en contacto con la naturaleza. Es algo muy recomendable para las personas que viven en las ciudades.

La naturaleza ofrece multitud de elementos para obtener energía, estimula el sistema inmunitario, aumenta las defensas y libera endorfinas, las hormonas de la felicidad.



Los baños en el mar tienen numerosos beneficios, son depurativos y sedantes.



Estar en contacto con los árboles es saludable física y mentalmente, relaja, descarga tensiones y aporta energía.

ACTIVIDADES BENEFICIOSAS EN LA NATURALEZA

Paseos descalzos por la arena, la hierba, la tierra.

Baños de sol.

Baños de agua, en mares, ríos o lagos.

Entrar en contacto con los árboles, descansar bajo su sombra, pasear por los bosques.

Contemplar el cielo estrellado, el horizonte, las salidas y puestas del sol, el paisaje variado.

Sentir el viento en el rostro.

Escuchar los diferentes sonidos.

Oler las variadas fragancias.

Realizar caminatas por senderos y montañas.

Reposar en silencio, envolverse en la calma.

El ocio y las relaciones interpersonales

A medida que las personas se van haciendo mayores y van dejando a un lado las tareas y los compromisos laborales y familiares, disponen de más tiempo libre. Este se puede afrontar de diferentes maneras, dependiendo de los hábitos que se tengan y los estilos de vida personales. Las actividades recreativas gratificantes ayudan a vivir con más optimismo y alegría que los simples pasatiempos aburridos que se hacen para distraerse y pasar el rato. Hay infinidad de actividades recreativas que se pueden adaptar a las necesidades o gustos personales, y nunca es tarde para aprenderlas o para retomarlas, si se han dejado.

Algunas de estas actividades se pueden realizar individualmente y otras es necesaria la participación en un grupo, siendo esto último una ventaja, pues fomenta el encuentro con otros y el cultivo de las relaciones interpersonales.



La jardinería alivia la tensión y el estrés, al mismo tiempo que mejora el estado físico.



Nunca es tarde para comenzar a aprender.

EJEMPLOS DE ALGUNAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

Actividades artísticas: pintura, dibujo, escultura, cerámica, marquetería, estampación, costura, punto y demás trabajos manuales. Música, canto, baile, teatro.

Gimnasia, yoga, chi-kung, tai-chi, masaje.

Lectura, escritura.

Informática, fotografía.

Jardinería, huerto, cocina.

Juegos de mesa.

Idiomas.

Salidas culturales, charlas, cine, excursiones, viajes.

El ser humano es un ser social y la comunicación con los demás es imprescindible para favorecer una buena salud. Sin los otros, la vida no se vive plenamente. Fomentar las relaciones interpersonales, en lugar de tender al aislamiento y la soledad, ayuda a prevenir la tristeza, la ansiedad y la depresión.

En la tercera edad las relaciones interpersonales pueden volverse más satisfactorias que nunca. Si se tiene la suerte de haber conservado amistades antiguas, estas suelen estar llenas de complicidad y afecto. Si ha habido pérdidas, también es el momento de conocer a nuevas personas, sin tantas expectativas, ni exigencias, con la serenidad y la tranquilidad que aportar la madurez, posibilitando con ello un encuentro más auténtico y pleno.



Relacionarse con los demás puede ser fuente de riqueza, alegría y apoyo.



Bibliografía

Anderson, Robert A.

Estirándose

Integral Ediciones, Barcelona, 1997

Buer, Robert y Egeler, Robert

Gimnasia, juego y deporte para mayores

Paidotribo, Badalona, 2015, 2.^a reimpr.,

de la 1.^a ed.

Brooks, Charles V.W.

Consciencia sensorial

La Liebre de Marzo, Barcelona, 1966

Caillet, René y Gross, Leonard

Más joven y en forma: técnicas para rejuvenecer

Urano, Barcelona, 1988

Calais-Germaine, Blandine

Anatomía para el movimiento (tomo I)

La Liebre de Marzo, Barcelona, 1999,

7.^a reimpr., de la 1.^a ed.

Calais-Germaine, Blandine y Lamotte,

Andrée

Anatomía para el movimiento (tomo II)

La Liebre de Marzo, Barcelona, 2000,

7.^a reimpr.

Demolière, Solange

Yoga para la tercera edad

Torema, Barcelona, 1982

Denys-Struyfm, Godelieve

El manual del mezierista (Tomo I)

Paidotribo, Badalona, 2008

Gavalas, Elaine

El pequeño libro de Yoga para alcanzar

la longevidad

Oniro, Barcelona, 2003

Indra Devi

Respirar bien para vivir mejor

Javier Vergara editor, Buenos Aires, 1995

Luque, Francisco

Estiramientos para todos

Gymnos Editorial Deportiva, Madrid,

2000

Nelson, Arnold G. y Kokkonen, Jouko

Anatomía de los estiramientos

Tutor, Madrid, 2008, 3.^a ed.

Pont Geis, Pilar

3.^a edad: actividad física y salud

Paidotribo, Badalona, 2014, 4.^a reimpr.,

de la 7.^a ed.

Schwind, Peter

Plenitud corporal con el Rolfing

Integral Ediciones, Barcelona, 1989

Seijas, Guillermo

Anatomía & 100 estiramientos

esenciales

Paidotribo, Badalona, 2015



Agradecimientos

Agradezco a todas las personas que han hecho posible este libro:

A María Fernanda Canal, la editora, por su paciente labor de coordinación y sus consejos.

A Núria Coral Ferrer, la fisioterapeuta, por su trabajo minucioso con la parte anatómica.

A Myriam Ferrón, la ilustradora, por sus precisos dibujos.

A Sergi Oriola y Joan Soto, los fotógrafos, por sus excelentes imágenes.

A Andreu Muñiz, Victoria Morales, Lina Mariño y Josep Gallardo, los modelos, por su participación y su temple en las sesiones fotográficas.

A Toni Inglès, el diseñador gráfico, por su capacidad de plasmar en la obra de una manera atractiva todo su contenido.

A Roser Pérez, la correctora, por pulir el contenido.

María José Portal







La llamada tercera edad es una etapa en la vida del ser humano que ofrece la oportunidad de abrirse a nuevas experiencias, prácticas y aprendizajes.

El paso de los años va dejando señales de envejecimiento en el cuerpo, pero este puede retrasarse adoptando unas prácticas sencillas. La actividad física es fundamental para la salud. Los estiramientos son herramientas al alcance de todos que contribuyen de una manera fácil, cómoda y agradable al rejuvenecimiento del cuerpo y a la mejoría del estado de ánimo.

Los estiramientos descritos y explicados con detalle en este libro son excelentes para la tercera edad y también para todas aquellas personas que desean realizar un ejercicio suave y eficaz.

Esta obra ofrece un programa esmerado y minucioso de ejercicios que ayudan a estirar y desbloquear las diferentes partes del cuerpo, teniendo en cuenta la importancia de la respiración. Las numerosas y amplias fotografías facilitan la comprensión de las explicaciones, y las ilustraciones muestran precisas descripciones anatómicas de los músculos trabajados. Incluye también un apartado en el que se explican hábitos y prácticas saludables para mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

ANATOMÍA & ESTIRAMIENTOS PARA LA TERCERA EDAD



ISBN: 978-84-9910-730-1



9 788499 107301


Paidotribo
www.paidotribo.com