

## INTRODUCCIÓN

La adopción de posturas forzadas puede provocar que los tejidos que cubren nuestras articulaciones se dañen. Por ello, la realización periódica de estos ejercicios te ayudará a eliminar la tensión acumulada en tu día a día.

## ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

❖ Tumbado boca arriba, elevamos la pierna hasta llevarla a la vertical. La punta del pie viene hacia nosotros (extendemos el tobillo).

Manteniendo una respiración acompasada, vamos llevando el talón hacia arriba. Conservamos esta posición 20-25 segundos.

❖ Se recomienda comenzar por la pierna izquierda.



## ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

❖ De pie, doblamos una rodilla hasta coger nuestro pie con la mano del mismo lado. Mantenemos esta posición durante 20-25 segundos.



## ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

❖ Próximos a una pared, extendemos el tobillo hacia arriba. Mantenemos la rodilla extendida y permanecemos de 15-20 segundos en esta posición. El estiramiento del gemelo libera a la rodilla de tensiones innecesarias.



## ESTIRAMIENTO DE ZONA LUMBAR

❖ Estando sentada sobre los talones y con los brazos por encima de la cabeza, apoya las manos y la frente en colchoneta, sábana o similar, de forma que el pecho esté lo más cerca posible de las rodillas.



## ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS MEDIOS-PIRAMIDAL

❖ Túmbate boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada. A continuación, dirige la pierna doblada hacia el pecho.

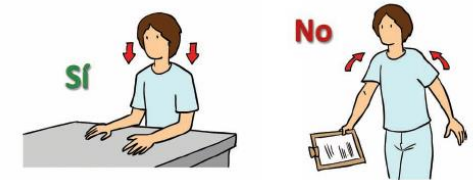
Una vez conseguida esta postura, lleva la rodilla hacia el lado contrario, girando poco a poco la cadera.



## ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS DEL HOMBRO

❖ Elevar los hombros durante un tiempo prolongado puede sobrecargar el músculo trapecio. Por ello, cuando te encuentres en posición de sentado, mantén los hombros en posición baja para no sobrecargar esta articulación.

Evita siempre mantener los hombros elevados.



❖ Acerca un brazo hacia el pecho, manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



❖ Eleva el codo hacia arriba, colocándolo en posición vertical. La palma de la mano cae relajada a la altura de la nuca. Con la otra mano coge el codo y realiza un leve empuje hacia la cabeza.



## ESTIRAMIENTOS DE ANTEBRAZO

- ↘ Eleva los dos brazos hacia delante.  
Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.



## ESTIRAMIENTO DE CUELLO

- ↘ Una vez que tus hombros están descendidos y relajados, puedes movilizar el cuello, llevándolo hacia un lado y otro.  
Esto mantendrá tu columna cervical en buen estado.



## ESTIRAMIENTO AXIAL DE LA COLUMNA

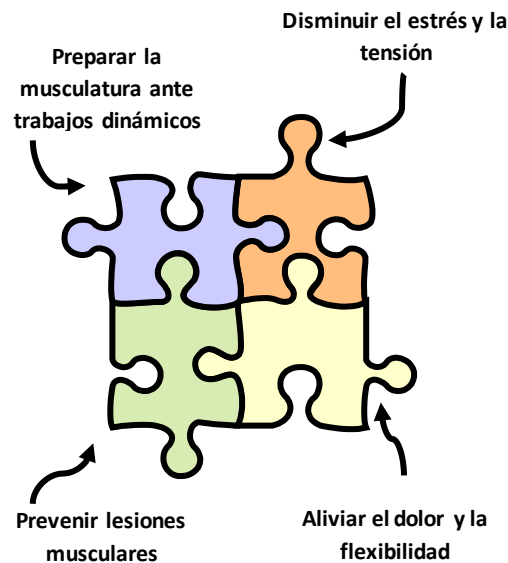
- ↘ De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba, siguiendo la línea de la columna. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



## RECUERDA

Existen diferentes tipos de estiramientos:

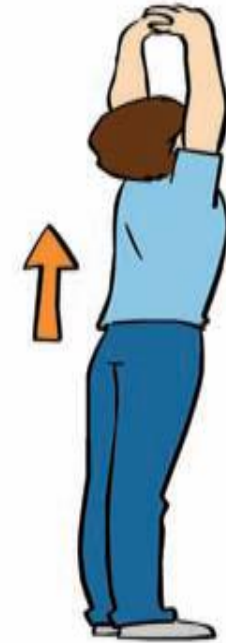
- ✓ Los destinados a relajar la zona lumbar, que eliminan la tensión acumulada en la parte inferior de la espalda.
- ✓ Aquellos dirigidos a descargar la zona cervical.
- ✓ Estiramientos para las muñecas, antebrazos y hombros. Es muy importante complementar los ejercicios de cuello con estos estiramientos, ya que la columna cervical y la extremidad superior son dos regiones en las que se originan cuadros de tensión muscular importante.



Son los objetivos de los estiramientos.  
*¡Prácticalos!*

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28222 Majadahonda (Madrid)

## RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LUMBALGIAS



  
**FREMAP**  
*Metas Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*