

# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública

## PARC-PH

<b>Información de Seguridad.....</b>	<b>3</b>
<b>Beneficios de los Ejercicios de Estiramientos.....</b>	<b>3</b>
<b>Consideraciones de Seguridad Antes y Durante el Ejercicio.....</b>	<b>3</b>
<b>Serie de Instrucciones para Ejercicios de Estiramiento.....</b>	<b>5-14</b>
<b>Reconocimientos.....</b>	<b>15</b>

**Para más Información: P or F avor póngase en C ontacto con:**

**Kristi L. Storti, Ph.D., MPH  
Universidad de Pittsburgh  
Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública  
(PARC-PH)  
515 Parran Hall  
130 DeSoto Street  
Pittsburgh, PA 15261 USA  
  
teléfono: 412-624-0188  
fax: 412-624-7397  
email: [stortik@edc.pitt.edu](mailto:stortik@edc.pitt.edu)**

## Información de Seguridad

La actividad física regular es divertida y sana. Ser más activo(a) es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas deben consultar con su médico de cabecera o proveedor de servicios de salud antes de comenzar un estilo de vida mucho más activo físicamente.

Si está planeando tener más actividad física que la actual, debe consultar con su médico antes de empezar. Usted es capaz de hacer cualquier actividad que desee, siempre y cuando comience despacio y aumente gradualmente. O bien, podría ser que tenga que limitar sus actividades a aquellas que son seguras para usted. Antes de comenzar su "estilo de vida activo", hable con su médico acerca del tipo de actividades que quiere iniciar y siga sus indicaciones.

## Estiramientos

Estirarse es una forma de ejercicio que tiene como meta alargar los músculos al máximo de su longitud. Estirarse es a menudo un elemento que muchas personas descuidan dentro de su programa de ejercicio. Debemos recordar que el estiramiento ofrece beneficios importantes y por lo tanto merece tanta atención los ejercicios aeróbicos y de entrenamiento de fortaleza o resistencia. Los estiramientos se deben incorporar en el calentamiento y el enfriamiento de los ejercicios aeróbicos y del entrenamiento de resistencia. También pueden ejecutar una rutina de estiramiento por sí misma.

## Beneficios de hacer Estiramientos

- Mejora de rango de movimiento
- Mejora el rendimiento de muchas actividades incluyendo los ejercicios aeróbicos
- Previene lesiones
- Mejora el tono muscular
- Disminuye los dolores musculares asociados con el ejercicio
- Prepara los músculos para la actividad

## Consideraciones de Seguridad Antes y Durante el Ejercicio

- Caliente sus músculos antes de empezar el estiramiento (ejemplo, camine en sitio)
- Use ropa cómoda (la ropa no debe limitar el movimiento)
- Estírese hasta el punto en que le cause molestia, pero no dolor.
- No rebote
- Mantenga el estiramiento por 10 a 30 segundos
- Agite sus extremidades entre estiramientos
- Repita cada estiramiento de 2 a 3 veces

# **ESTIRAMIENTOS**

## **exercicios e instrucciones**

# ESTIRAMIENTO de PECHO

Este ejercicio está dirigido al pecho

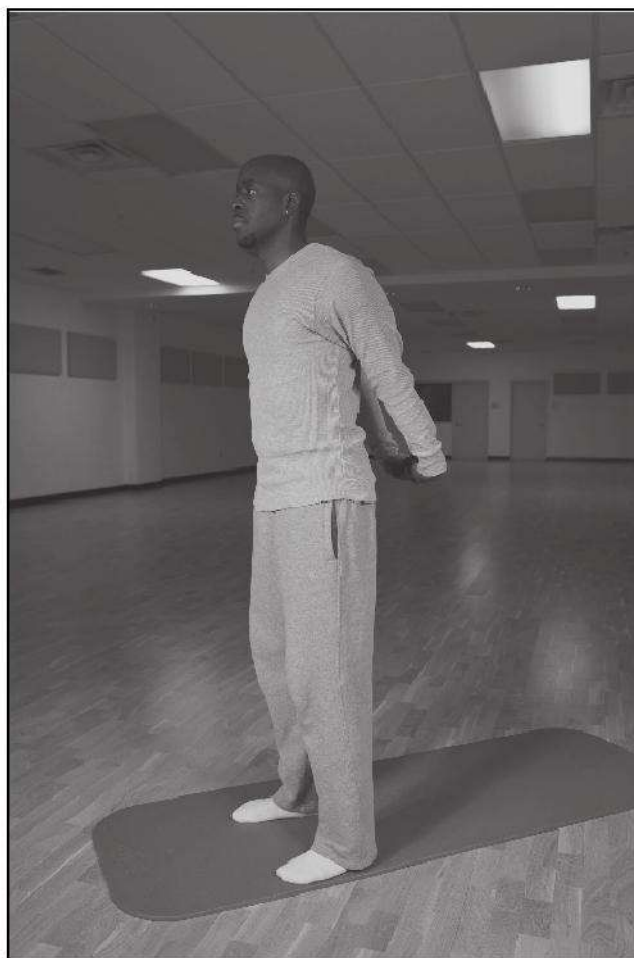


**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento si es doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces



## Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros con las rodillas ligeramente flexionadas
- Entrelace las manos detrás de su espalda con las palmas hacia adentro
- Lentamente enderece sus brazos hacia atrás. Si no puede entrelazar sus manos detrás de la espalda, use una toalla sujetándola con ambas manos.
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos



# FLEXIONES DE CINTURA

Este ejercicio está dirigido a los abdominales y los músculos superiores de la espalda (latissimus.)



**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento si es doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces



## Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas
- Coloque una mano en su cadera para apoyarse. Evite aplicar demasiada presión con la mano a su cadera (no debe empujar la cadera en dirección opuesta a la mano que estira sobre su cabeza).
- Eleve el brazo opuesto hacia el techo y haga una extensión completa
- Luego incline ligeramente el brazo sobre la cabeza hacia el otro lado
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos



# ESTIRAMIENTOS de la ESPALDA

Este ejercicio está dirigido a la parte superior de la espalda, las manos y los antebrazos.



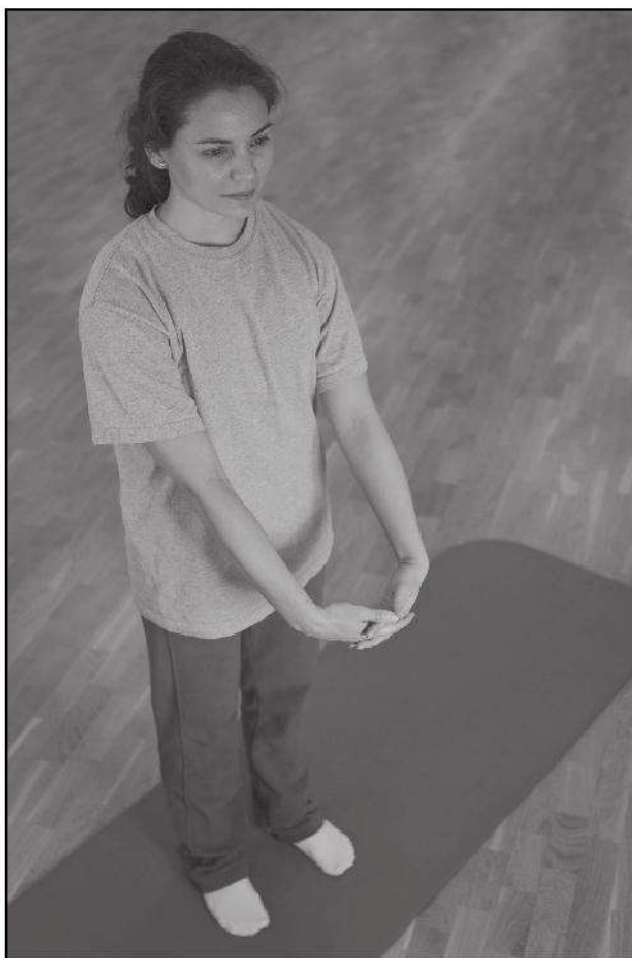
**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento cuando es doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces

## MÚSCULOS QUE SE USAN



## Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros y con las rodillas ligeramente flexionadas
- Entrelace las manos hacia el frente con las palmas mirando hacia fuera
- Con las manos entrelazadas extienda los brazos completamente hacia adelante
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos



# ESTIRAMIENTOS de HOMBROS

Este ejercicio está dirigido a los hombros.



**Nota Importante:** Nunca mantenga un estiramiento si es doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces

## MÚSCULOS QUE SE USAN



## Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros con las rodillas ligeramente flexionadas
- Cruce suavemente el brazo sobre su pecho manteniéndolo la posición con la otra mano
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos





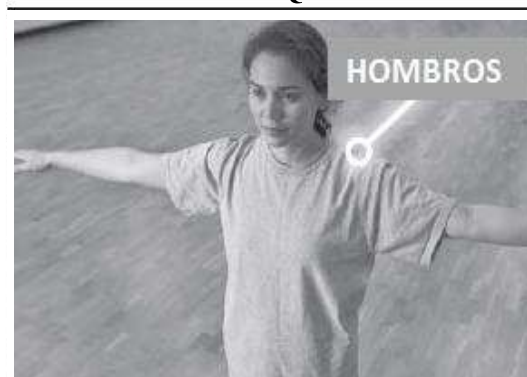
# CIRCULOS de BRAZO

Este ejercicio está dirigido a los hombros.



**Nota Importante:** Este ejercicio se debe ejecutar con movimientos lentos y controlados. Pare si siente dolor. Con el tiempo, gradualmente incremente el número de círculos. El ejercicio se debe repetir de 2 a 3 veces. Descansando entre los conjuntos)

## MÚSCULOS QUE SE USAN



## Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros con las rodillas ligeramente flexionadas
- Extienda los brazos rectos hacia los costados (formando una "t" o una cruz) con las palmas de las manos hacia el piso.
- Rote los brazos hacia adelante en pequeños círculos 10 veces seguidas, continúe con otros 10 en la dirección opuesta.



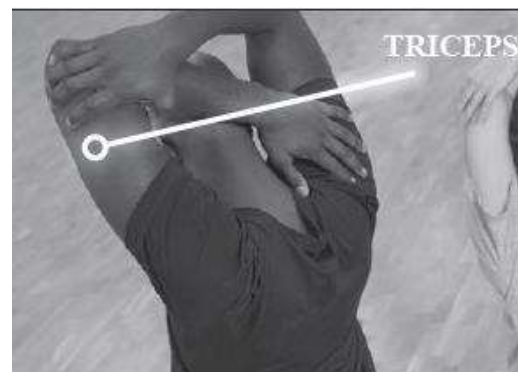
## MÚSCULOS QUE SE USAN

# ESTIRAMIENTO de TRICEPS

Este ejercicio está dirigido a los tríceps (parte

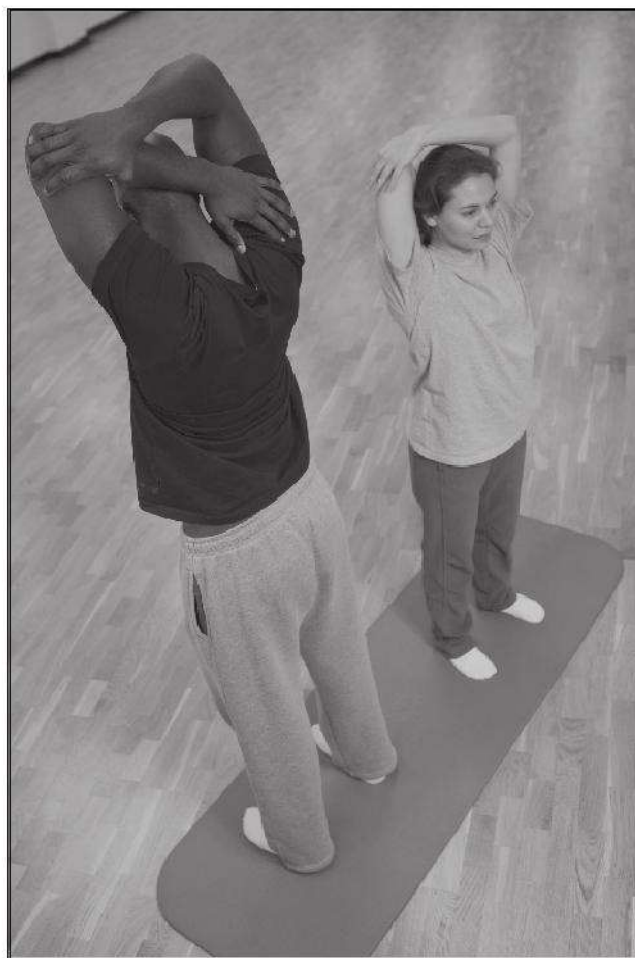


**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento cuando es doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Repita el ejercicio con ambos brazos. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces



## Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros con las rodillas ligeramente flexionadas
- Extienda los brazos por encima de su cabeza
- Con el brazo opuesto toque su codo.
- Suavemente jale su codo hacia atrás de la cabeza.
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos.



# ESTIRAMIENTO de BÍCEPS

Este ejercicio está dirigido a los bíceps (la parte delantera del brazo).



**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento cuando es doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Repita el ejercicio con ambos brazos. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces

## MÚSCULOS QUE SE USAN



## Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros con las rodillas ligeramente flexionadas
- Extienda completamente sus brazos en frente de usted con las palmas de las manos hacia arriba.
- Manteniendo los brazos completamente extendidos, suavemente tire de su mano hacia dentro hasta que las palmas de la mano este hacia afuera o adelante
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos





# SENTADO ESTIRE A TOCAR LOS DEDOS DEL PIE



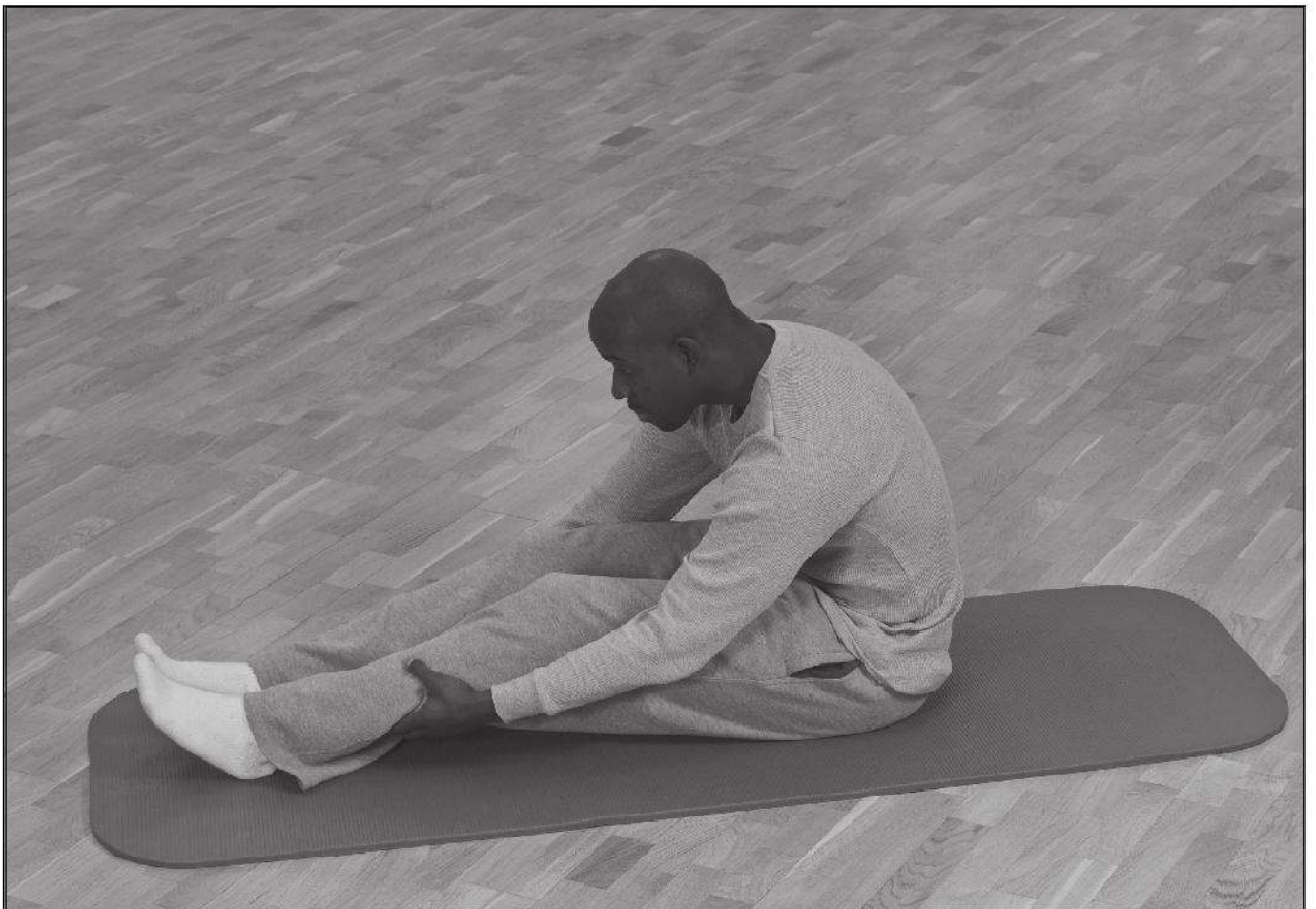
Este ejercicio está dirigido a la parte inferior de la espalda y el tendón de la corva (parte trasera de la pierna).



**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento doloroso. Mantenga el estiramiento, no rebote. Si le es difícil, doble las piernas un poco más. Si no puede tocar los dedos de sus pies, extienda hasta tocar la pantorrilla. Con el tiempo progresará hasta tocar sus dedos. Este ejercicio se debe repetir de 2 a 3 veces.

## Como ejecutar este Ejercicio

- Siéntese en el piso con las piernas ligeramente dobladas y los pies directamente enfrente de usted
- Trate de llegar con las manos lentamente hacia los dedos de los pies (Comience doblándose desde la cintura y evite redondear la parte superior de la espalda)
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos

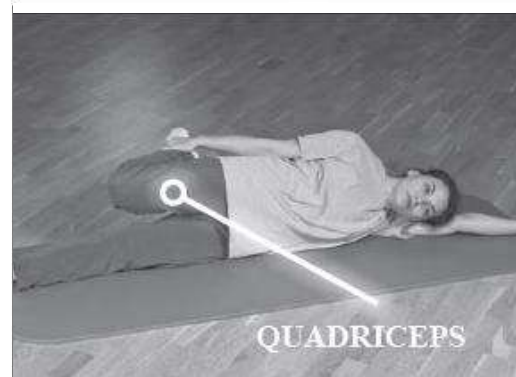


# ESTIRAMIENTO de CUÁDRICEPS

Este ejercicio está dirigido a los cuádriceps (parte frontal del muslo).



**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Repita el ejercicio con ambas piernas. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces



## Como ejecutar este Ejercicio

- Acuéstese sobre el costado en una superficie confortable
- Doble la pierna que está encima hacia atrás
- Jale ligeramente con la mano su tobillo hacia atrás. Asegúrese de que el muslo que esta estirando se mantenga paralelo a la otra pierna.
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos



## ESTIRAMIENTO de la CORVA

Este ejercicio está dirigido a la pantorrilla (la parte inferior trasera de la pierna).



**Nota Importante:** Nunca persista en un estiramiento doloroso. Mantenga el estiramiento, nunca rebote. Repita el ejercicio con ambas piernas. Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.



### Como ejecutar este Ejercicio

- Párese cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros
- De un paso adelante con una pierna aproximadamente a 1 pie de distancia. Su rodilla delantera debe estar en línea con los dedos del pie y la pierna trasera debe permanecer derecha.
- Inclínese hacia adelante un poco, manteniendo la pierna trasera derecha y el pie trasero firmemente en el piso
- Mantenga cada estiramiento de 10 a 30 segundos.



**El contenido de este folleto de capacitación fue desarrollado por los siguientes individuos:**

**Kristi I. Storti**, PhD, MPH, MS, ACSM-HFI  
Dept. de Epidemiología Universidad de Pittsburgh,

**Marquis S. Hawkins**, BS  
Dept. de Epidemiología Universidad de Pittsburgh

**Marie A. Berger**, MPH  
Dept. de Epidemiología Universidad de Pittsburgh

**Kelley Pettée Gabriel**, PhD, MS  
Centro Médico de la Universidad de Nebraska, Colegio de Salud Pública  
Dept. de Promoción de Salud, Salud Social y de Conductas

**Jennifer Brach**, PhD, PT, CGS  
Dept. of Physical Therapy, Universidad de Pittsburgh

---

### **El Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública (PARC-PH)**

#### **Este proyecto ha sido patrocinado por:**

Centro de Actividades de Adquisición de Investigación Médica del Ejército de los Estados Unidos, en Fort Detrick, Maryland, Concesión Número W81XWH-04-2-0030. La revisión de los materiales por el Departamento de la Fuerza Aérea no implica que este avala su exactitud factual u opinión

#### **Además este proyecto ha sido parcialmente patrocinado por:**

Instituto Diabetes de la Universidad de Pittsburgh

Departamento de Epidemiología y el Centro de Salud para las Minorías de la Escuela de Post Grado en Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh

Centro de Investigaciones sobre Obesidad y Nutrición de la Universidad de Pittsburgh

**El Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública quiere agradecer a las siguientes personas su tiempo y asistencia en el desarrollo de este Folleto de Capacitación**

Luke Ling - Fotografía

Rae Long - Composición/Diseño Folleto de Capacitación

Kristi Storti - Modelo

Marquis Hawkins - Modelo

Marie Berger - Modelo