

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS ESENCIALES

Dixon F. Albarracín Zambrano

HÁBITO, EJERCICIO & SALUD

HES

CENTRO DE ENTRENAMIENTO



Información práctica para integrar ejercicios de estiramientos en tu rutina diaria, mejorar tu movilidad y mantenerte activo y libre de molestias.

ÍNDICE

- Introducción
- Estiramientos: tipos y cuando usarlos
- Importancia de estirar
- Prevención de lesiones y molestias
- Rutinas de estiramientos
- Cómo estructurar una rutina
- Consejos prácticos
- Recursos adicionales
- Conclusión
- Bibliografía



INTRODUCCIÓN

La clave para un cuerpo flexible y sin molestias son los estiramientos



En el camino hacia un cuerpo más saludable y funcional, la flexibilidad y la movilidad juegan roles fundamentales, la flexibilidad se refiere a la capacidad de los músculos para estirarse y permitir una amplia gama de movimientos, esto es esencial no solo para realizar actividades físicas con mayor eficacia, sino también para prevenir lesiones, reducir la rigidez muscular y evitar molestias en el día a día.

La movilidad, por su parte, implica la capacidad de nuestras articulaciones para moverse libremente a través de su rango de movimiento. Una buena movilidad permite realizar movimientos con mayor facilidad y eficiencia, y cuando se combina con la flexibilidad, sientas las bases para un cuerpo más fuerte y libre de molestias.

Los estiramientos esenciales que exploramos en esta guía están diseñados para mejorar tanto la flexibilidad como la movilidad, a medida que avanzamos, descubriremos cómo estos ejercicios pueden ser la clave para una vida más activa, saludable y sin dolor.

¿por qué es importante ser flexible?

Entrenar la flexibilidad es crucial porque ayuda a que nuestros músculos y tendones sean más elásticos, reduciendo la rigidez y la tensión, esto significa que puedes moverte con más libertad y menos dolor.

Además, al mejorar la flexibilidad, también estamos ayudando a nuestras articulaciones a tener un rango de movimiento mejor (ROM) que de forma directa va a ayudarte a tener menos molestias en tú rutina diaria, en tus entrenamientos o en tú deporte.

Entrenar la flexibilidad también afecta positivamente a nuestro sistema nervioso, ayudando a relajar los reflejos musculares que pueden causar tensión y molestias, además, cuando estiramos regularmente, nuestro cuerpo se acostumbra y se vuelve más tolerante a estirarse, lo que hace que la actividad física sea más placentera. ¡Así que no subestimes el poder de unos buenos estiramientos en tu rutina!

ESTIRAMIENTOS

Tipos de estiramientos y cuando usarlos



ESTIRAMIENTOS

- *Estiramientos estáticos*

Se refiere a la capacidad de estirar un músculo o grupo de músculos de forma lenta y controlada, manteniendo la posición durante un período de tiempo.

Este tipo de flexibilidad se logra mediante movimientos amplios, que pueden ser asistidos por fuerzas externas, como la gravedad, una pared o incluso la ayuda de otra persona.

Es fundamental para aumentar la amplitud de movimientos en las articulaciones, reducir la rigidez muscular (stiffness) y prevenir lesiones.



- *Estiramientos dinámicos*

La flexibilidad dinámica es la capacidad de mover una articulación a través de su rango completo de movimiento durante una actividad, ya sea a baja o alta velocidad.

Este tipo de flexibilidad se logra mediante la acción de los músculos agonistas, que se contraen para crear movimiento, mientras que los músculos antagonistas se relajan. A diferencia de la flexibilidad estática, aquí no se mantiene la posición final; el objetivo es moverse con control y fluidez a través del movimiento. Es esencial para mejorar el rendimiento en deportes y actividades físicas, ya que permite movimientos más amplios y eficientes.





- *PNF (Propiocepción)*

La facilitación neuromuscular propioceptiva, o PNF, es un método de entrenamiento para mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Se basa en una combinación de estiramientos y contracciones musculares voluntarias.

Este método aprovecha la estimulación de los propios receptores del cuerpo para facilitar una mayor relajación y extensión del músculo. Existen varios tipos de técnicas de PNF (Contracción-relajación, Stretching Sölverborn, Streching Anderson, Streching Ekstrand...)

- *Contracción-relajación*

El método PNF (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) de contracción-relajación es una técnica avanzada de estiramiento asistido que combina contracciones isométricas seguidas de relajación para mejorar rápidamente la flexibilidad y el rango de movimiento articular. Se basa en contraer el músculo objetivo, relajarlo y luego estirarlo para ganar amplitud.

- *Stretching Anderson*

El método PNF Sölveborn es una técnica avanzada de estiramiento que combina contracciones isométricas (sin movimiento) y relajación para mejorar rápidamente la flexibilidad. Popularizado por Sven Solveborn, este método engaña al sistema nervioso para relajar el músculo, logrando mayores rangos de movimiento en tres fases: tensión, relajación y estiramiento.



IMPORTANCIA DE ESTIRAR

Antes de entrenar

Mejora la circulación y prepara los músculos para el entrenamiento: estirar antes de entrenar aumenta el flujo sanguíneo hacia los músculos, lo que eleva su temperatura y mejora la oxigenación. Esto prepara el cuerpo para la actividad física.

Ayuda a disminuir el riesgo de lesión: un cuerpo preparado es menos propenso a lesiones y los estiramientos dinámicos mejoran la elasticidad muscular y la flexibilidad articular, reduciendo la probabilidad de desgarros, esguinces...

Facilita la movilidad para ejecutar los ejercicios correctamente: estirar mejora el rango de movimiento de las articulaciones, lo que permite entrenar con una técnica adecuada y sin molestias, esto no solo optimiza el rendimiento, también previene compensaciones musculares y desequilibrios.

Después de entrenar

No hay evidencia científica que respalde que los estiramientos después del entrenamiento prevengan lesiones o reduzcan la rigidez muscular, más allá del placer momentáneo que pueden ofrecer.

Sin embargo, es cierto que el entrenamiento genera tensión muscular que, si se acumula semana tras semana, puede causar rigidez y aumentar el riesgo de lesiones por pérdida de elasticidad y para evitar esto, es más adecuado realizar ejercicios de enfriamiento o actividades con cargas ligeras, aunque estirar unas horas después o al día siguiente también puede ayudar a reducir la tensión y prevenir la rigidez excesiva.

¿Y en mi vida diaria?

El sedentarismo y las malas posturas generan tensiones y desequilibrios musculares que pueden causar dolores en el cuello, espalda baja, hombros y caderas. Estirar regularmente ayuda a mejorar la movilidad y la fluidez de movimiento; aliviar las tensiones musculares por el estrés diario o el ejercicio (stiffness); mejorar la circulación sanguínea, facilitando la recuperación y disminuyendo la sensación de rigidez; relajar el sistema nervioso, promoviendo bienestar y ayudando a gestionar mejor el estrés físico y mental; y prevenir el acortamiento muscular en zonas como isquiotibiales, pectorales y flexores de cadera, que suelen acortarse con la inactividad y mermando tu calidad de vida con el paso de los años.



PREVENCIÓN DE LESIONES



Como mencionamos anteriormente, estirar puede ser clave para prevenir dolores en áreas como la espalda baja, cuello, hombros y piernas, especialmente en personas sedentarias o aquellas que entrenan intensamente durante la semana. A continuación, te presento algunos ejemplos prácticos de estiramientos estáticos y dinámicos para aliviar molestias comunes.



DOLOR LUMBAR

- *Estiramiento de la Cobra
(Cobra Stretch)*

Acuéstate boca abajo, con las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros. Levanta la parte superior del cuerpo, extendiendo los codos y arqueando la espalda, mantén la posición durante 20 segundos aproximadamente.

Este ejercicio alivia la rigidez lumbar y aumenta la flexibilidad en la parte baja de la espalda.



- *Estiramiento de Isquiotibiales
en Decúbito Supino (Supine
Hamstring Stretch)*

Para este estiramiento hazte con una toalla y acuéstate boca arriba, coloca una pierna estirada sobre tu torso sujetándola con la toalla y levanta la pierna hasta donde llegues sin generar demasiada tensión en los isquiotibiales y lumbares, mantén esta posición durante 20s aproximadamente por pierna.

Este ejercicio libera tensión en la zona lumbar al estirar los isquiotibiales, que pueden favorecer a la rigidez del sacro.



- *Estiramiento de la Posición del
Niño (Child's Pose)*

Siéntate sobre las rodillas y, luego, inclina el torso hacia adelante hasta tocar el suelo con la frente, extiende los brazos frente a ti e intenta que los talones y glúteos se toquen y siente el estiramiento en la parte baja de la espalda, mantén esta posición de 30 a 60 segundos aproximadamente.

Este ejercicio estira la zona lumbar, relaja la columna vertebral y reduce la tensión en la parte baja de la espalda.



DOLOR LUMBAR

- *Giro de Columna (Torso Twists)*

Siéntate con las piernas flexionadas y los brazos extendidos frente a ti sujetos entre sí, ahora gira el torso hacia la derecha mientras mantienes las caderas quietas, luego regresa al centro y gira hacia la izquierda. Realiza 10-15 repeticiones por lado.

Este ejercicio aumenta la movilidad de la columna y zona baja de la espalda.



- *Estiramiento Dinámico de la Cobra (Dynamic Cobra Stretch)*

Tumbate boca abajo, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y las piernas estiradas y juntas, manteniendo los empeines en contacto con el suelo. Inhala profundamente mientras empujas con las manos para levantar la parte superior del cuerpo, extendiendo los brazos y arqueando suavemente la espalda, asegúrate de que las caderas permanezcan cerca del suelo y sea fluido. Luego, exhala mientras bajas lentamente el torso al suelo, controlando el movimiento. Realiza 10-15 repeticiones



- *Mesa inversa (Reverse Table Top Plank)*

Para hacerlo, siéntate en el suelo con las rodillas dobladas a 90 grados y los pies apoyados totalmente. Coloca las manos detrás de ti, con las palmas en el suelo y los dedos apuntando hacia los laterales, luego, empuja con las caderas hacia arriba, manteniendo una alineación recta entre torso, piernas y brazos. Mantén la posición unos segundos con el abdomen firme, evitando una curvatura excesiva en la zona lumbar, y descende las caderas de forma controlada hasta la posición inicial. Realiza 10-15 repeticiones.



RIGIDEZ EN HOMBROS

- *Estiramiento de Pecho en Puerta (Doorway Stretch)*

Coloca ambos antebrazos en el marco de una puerta con los codos a la altura de los hombros, da un paso adelante, permitiendo que el pecho avance ligeramente más allá del marco mientras sientes el estiramiento en los músculos pectorales y deltoides anteriores. Mantén la posición durante 20 segundos.



- *Estiramiento del Trapecio Superior*

Siéntate o permanece de pie con la espalda recta. Inclina la cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro.

Ayúdate con la mano del mismo lado para profundizar el estiramiento, mientras el brazo contrario cuelga relajado. Mantén durante 20 segundos y repite en ambos lados.



- *Estiramiento de Brazo Cruzado en Posición Lateral (Cross Body Stretch Performed in the Side-Lying Position)*

Ponte de lado con las piernas estiradas y la cabeza apoyada en el suelo, estira el brazo que está sobre el suelo hacia el frente y cruza ese brazo hacia el lado opuesto, llevándolo hacia el pecho, manteniendo el codo ligeramente doblado y con la mano libre, agarra el otro codo y tira suavemente hacia el pecho. Mantén la posición durante 20 segundos y repite del otro lado.

Esto ayuda a liberar la tensión en la zona del hombro y la parte superior de la espalda.



RIGIDEZ EN HOMBROS

- *Apertura de escápulas (Open Wings)*

Sentado coloca las manos sobre las caderas con las palmas hacia atrás, los codos hacia los lados y los brazos en jarra, antes de iniciar el movimiento asegúrate de mantener una postura erguida y apretar el abdomen. Luego, inhala mientras abres los codos hacia atrás, abriendo el pecho y acercando los omóplatos entre sí, como si estuvieras abriendo unas alas, después, exhala mientras cierras los codos hacia adelante. Realiza 10-15 repeticiones de manera fluida.



- *Estiramiento Dinámico de Escápulas (Scapular Wall Slides)*

Apóyate contra una pared con la parte baja de la espalda y los codos en contacto. Desliza lentamente los brazos hacia arriba, como si estuvieras haciendo un movimiento de "W" a "Y", asegurándote de mantener las escápulas retraídas y sin despegar de la pared cadera, escápulas, codos y manos. Realiza 10-12 repeticiones.

Ayuda a mejorar la movilidad de la cintura escapular y columna.



RIGIDEZ EN HOMBROS

- *Enhebrar la aguja (Thread the Needle)*

Para realizarlo, comienza en una posición de cuadrupedia (a cuatro patas), con las manos alineadas con los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Desde aquí, levanta un brazo y extiéndelo hacia el techo, siguiendo el movimiento con la mirada.

Luego, pasa ese brazo extendido por debajo de tu cuerpo, "haciéndolo pasar" entre las manos y la rodilla opuesta, llevando el hombro y la cabeza hacia el suelo, en un movimiento de torsión de la columna.

El brazo que pasa por debajo se estira completamente, mientras que el brazo que está en el aire sigue la extensión para promover la rotación del torso.

Mantén esta posición por unos segundos, luego regresa a la posición inicial y repite el movimiento del otro lado.

Este ejercicio no solo ayuda a estirar y movilizar los músculos del hombro, sino que también mejora la flexibilidad en la columna y la movilidad escapular, siendo excelente para liberar tensiones en el cuello y la espalda.



RIGIDEZ DE CADERA

- *Mariposa (Butterfly Stretch)*

Siéntate en el suelo con la planta de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Sujeta los pies con las manos y presiona suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén la espalda recta y quédate en esta posición durante 30-60 segundos. Realiza 2-3 series. Mejora la movilidad de la cadera y estira los aductores, favoreciendo la flexibilidad en movimientos como sentadillas.



- *Estiramiento del flexor de cadera (Hip Flexor Stretch)*

Colócate en posición de zancada con una rodilla apoyada en el suelo y la otra pierna delante formando un ángulo de 90 grados. Lleva ligeramente la pelvis hacia adelante, sintiendo un estiramiento en la parte frontal de la cadera trasera. Mantén durante 30-60 segundos por lado. Realiza 2-3 series por pierna. Alivia la tensión en la cadera, mejorando la postura y previniendo dolores lumbares.



- *Estiramiento de isquiotibiales sentado*

Siéntate con una pierna extendida hacia adelante y la otra doblada con el pie apoyado contra el muslo. Inclina el torso hacia la pierna extendida manteniendo la espalda recta y alcanza el pie o la espinilla. Sostén 30-60 segundos por lado. Realiza 2-3 series por pierna. Incrementa la flexibilidad de los isquiotibiales, reduciendo el riesgo de lesiones al correr o saltar.



RIGIDEZ DE CADERA

- *Patada de pierna adelante (Toy Soldiers)*

De pie, extiende los brazos al frente a la altura de los hombros. Levanta una pierna recta hacia adelante, tratando de tocar la mano opuesta con los dedos del pie. Alterna las piernas de manera fluida. 10-12 patadas por pierna, 2-3 series.

Estira dinámicamente los isquiotibiales y mejora la coordinación, ideal como calentamiento previo a ejercicios intensos.



- *Sentadilla profunda con rotación de tronco (Deep Squat with Rotation)*

Colócate en una sentadilla profunda con los pies ligeramente más abiertos que las caderas. Desde esta posición, coloca una mano en el suelo y extiende el otro brazo hacia el techo, girando el tronco. Alterna lados. Realizar 6-8 rotaciones por lado, 2-3 series.

Mejora la movilidad de la cadera y la columna torácica, favoreciendo la estabilidad y el rango de movimiento en ejercicios como sentadillas.



- *Círculos de cadera en cuadrupedia (Quadruped Hip Circles)*

Colócate en posición de cuadrupedia con las manos alineadas bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas. Eleva una pierna flexionada hacia un lado y realiza círculos amplios con la cadera, primero en sentido horario y luego antihorario. Cambia de pierna. 8-10 círculos por sentido y pierna, 2-3 series.

Mejora la movilidad de las caderas, activa los glúteos y prepara las articulaciones para movimientos funcionales.



PIERNAS CANSADAS

- *Estiramiento de pared para gemelos*

Apoya ambas manos en una pared y coloca un pie atrás con la pierna recta, mientras el otro pie se queda adelante con la rodilla ligeramente flexionada. Empuja suavemente contra la pared hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla de la pierna trasera. Mantén la posición durante 30–60 segundos por lado. 2–3 series por pierna.

Alivia la tensión acumulada en los gemelos, mejorando la circulación y reduciendo la sensación de pesadez.



- *Estiramiento de isquiotibiales en el suelo*

Túmbate boca arriba con una pierna extendida en el suelo y la otra levantada hacia el techo. Sujeta la pierna levantada por detrás del muslo o la pantorrilla y tira suavemente hacia ti sin doblar la rodilla. Mantén 30–60 segundos por lado. 2–3 series por pierna.

Relaja los músculos posteriores del muslo y mejora el flujo sanguíneo tras largas jornadas de pie o entrenamientos.



- *Estiramiento de glúteos en el suelo*

En posición tumbada boca arriba, cruza una pierna sobre la otra formando un "4". Sujeta el muslo de la pierna que está debajo y tira suavemente hacia tu pecho. Mantén durante 30–60 segundos por lado. 2–3 series por pierna.

Libera la tensión en los glúteos y el piriforme, ayudando a aliviar el dolor irradiado en las piernas.



PIERNAS CANSADAS

- *Movilización de tobillos (Ankle Rolls)*

Siéntate en una silla o en el suelo con una pierna extendida. Gira el pie de esa pierna en círculos amplios, primero en un sentido y luego en el otro. Repite con la otra pierna. 8-10 repeticiones por pie, 2-3 series.

Estimula la circulación en los pies y tobillos, reduciendo la sensación de hinchazón y rigidez.



- *Flexo-extensión de rodilla en posición de zancada (Dynamic Lunge Stretch)*

Da un paso largo hacia adelante en posición de zancada. Flexiona y extiende la rodilla trasera de forma controlada mientras mantienes la posición estable. Cambia de pierna tras completar las repeticiones. 8-10 por pierna, 2-3 series.

Relaja los flexores de la cadera y favorece la circulación en los cuádriceps e isquiotibiales, proporcionando alivio en piernas cansadas.



- *Balaneo de talón a punta (Heel-to-Toe Rocks)*

De pie, coloca los pies a la anchura de las caderas. Balancea suavemente el peso desde los talones hacia las puntas de los pies, asegurándote de no perder el equilibrio. Realiza el movimiento de forma fluida. 12-15 balanceos, 2-3 series.

Estimula el retorno venoso, alivia la hinchazón en los pies y mejora la movilidad del tobillo.



ESTIRA EN 5 MINUTOS

A veces, el ritmo del día a día hace que encontrar un hueco para entrenar parezca imposible. Por eso, he creado este apartado: para ayudarte a dedicarte solo 5 minutos a estirar y desconectar. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.



PARA LA MAÑANA

- *Inclinaciones laterales de tronco*

Descripción: De pie con los pies al ancho de las caderas, eleva un brazo por encima de la cabeza y flexiona el tronco hacia el lado contrario. Alterna los lados de forma fluida. Realiza de manera controlada.

Duración: 45 segundos

Beneficios: Estira los oblicuos y mejora la movilidad de la columna.



- *Rotaciones de tronco de pie*

Descripción: De pie con las rodillas ligeramente flexionadas, coloca las manos a la altura del pecho y gira el tronco de un lado a otro de forma controlada. Duración: 45 segundos

Beneficios: Activa la columna vertebral y mejora la movilidad del tronco.



- *Triangle Stretch*

Descripción: De pie con los pies anchos y los brazos extendidos a los lados, inclina el torso hacia un lado, llevando una mano hacia la espinilla o el suelo, mientras el brazo contrario se extiende hacia el techo. Gira el pecho hacia arriba y alterna los lados. Duración: 45 segundos

Beneficios: Mejora la movilidad lateral, estira isquiotibiales y aductores, y promueve la apertura del pecho y hombros.



PARA LA MAÑANA

- *Wide Forward Fold Twists*

Descripción: De pie con los pies más anchos que el ancho de las caderas, inclina el torso hacia adelante hasta que las manos alcancen el suelo. Con las piernas rectas, extiende un brazo hacia el techo mientras el otro se mantiene en el suelo y alterna de lado a lado. Duración: 45 segundos

Beneficios: Mejora la movilidad de la columna, estira los isquiotibiales y los aductores, y promueve la rotación de tronco.



- *Rotaciones de cadera en cuadrupedia*

Descripción: En posición de cuadrupedia, eleva una rodilla hacia un lado y realiza círculos amplios con la cadera. Cambia de pierna y repite. Realiza 6-8 círculos por pierna y sentido de forma controlada. Duración: 45 segundos.

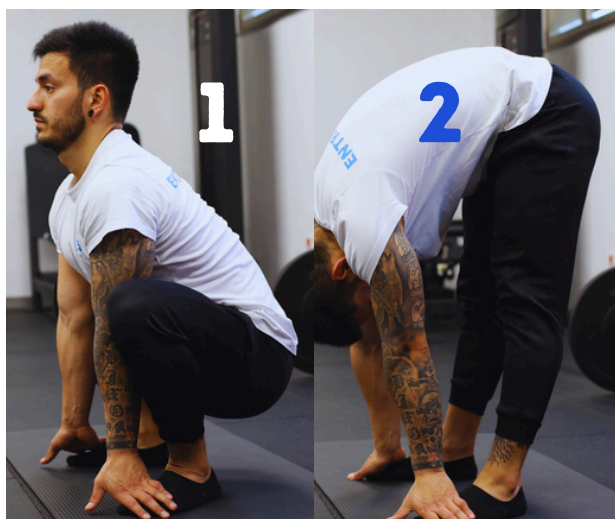
Beneficios: Mejora la movilidad de cadera y reduce la rigidez matutina.



- *Squat to Straddle*

Descripción: Desde una posición de pie con los pies anchos, baja a una sentadilla profunda con el pecho erguido. Luego, extiende las piernas, levantando las caderas hacia el techo (posición de straddle), y regresa a la posición de sentadilla profunda. Alterna con fluidez. Duración: 45 segundos

Beneficios: Mejora la movilidad de cadera, estira los isquiotibiales y activa la espalda baja.



PARA LA NOCHE

- *Back Opener*

Descripción: Desde la posición de rodillas, inclina el torso hacia adelante llevando los brazos extendidos hacia adelante mientras mantienes las caderas sobre los talones. Duración: 45 segundos.

Beneficios: Estira la espalda y los hombros, aliviando la tensión.



- *Side Camel Stretch*

Descripción: Desde la posición de rodillas, inclínate hacia un lado mientras llevas el brazo contrario hacia arriba y atrás, estirando el torso y el costado. Alterna lados. Duración: 1 minuto (30 segundos por lado).

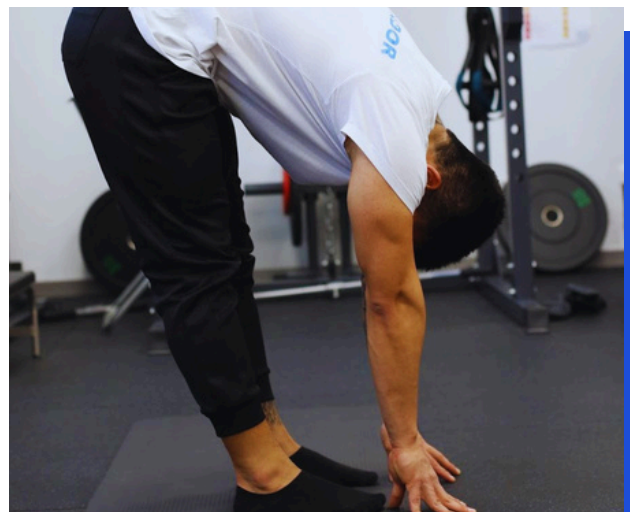
Beneficios: Mejora la movilidad lateral, abre el pecho y estira los flexores de cadera.



- *Reach Forward & Reach Up*

Descripción: De pie, inclina el torso hacia adelante para tocar el suelo o llegar lo más lejos posible, luego lleva los brazos hacia arriba estirándote completamente. Duración: 45 segundos.

Beneficios: Moviliza la columna, estira la espalda y activa el cuerpo.



PARA LA NOCHE

- *Alternating Leg Downward Dog*

Descripción: En posición de perro mirando hacia abajo, eleva una pierna hacia el techo y regresa. Hazlo una vez con cada pierna alternando en cada repetición. Duración: 45 segundos.

Beneficios: Mejora la movilidad de caderas y estira los isquiotibiales.



- *Reverse Table Top Plank*

Descripción: Siéntate con las manos detrás de las caderas y los pies en el suelo. Eleva las caderas hacia el techo, formando una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Baja y repite. Duración: 45 segundos.

Beneficios: Activa la cadena posterior y abre el pecho y los hombros.



- *Down Dog to Squat*

Descripción: Desde la posición de perro mirando hacia abajo, camina con los pies hacia las manos hasta llegar a una sentadilla profunda. Regresa al perro mirando hacia abajo. Duración: 45 segundos.

Beneficios: Activa las caderas, estira isquiotibiales y mejora la movilidad de la columna.



CREA TU RUTINA

A veces, el ritmo del día a día hace que encontrar un hueco para entrenar parezca imposible. Por eso, he creado este apartado: para ayudarte a dedicarte solo 5 minutos a estirar y desconectar. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.



CÓMO ESTRUCTURAR UNA RUTINA DE ESTIRAMIENTOS SEGÚN EL ENTRENAMIENTO

Entrenamiento de fuerza

El calentamiento para fuerza debe incluir movimientos dinámicos que preparen las articulaciones y músculos involucrados, aumentando el rango de movimiento y la circulación sin reducir la capacidad de generar fuerza. Se deben priorizar estiramientos dinámicos que imiten el rango de movimiento de los ejercicios a realizar.

Ejemplo para entrenar fuerza del tren inferior

- Sentadillas sin peso con rebotes: 10-12 repeticiones.
- Rotación de tronco en posición de zancada: 6-8 rotaciones por lado.
- Sentadilla con toque de rodilla (Knee Tap Squat): 8 por pierna.
- Círculos de brazos y muñecas: 8-10 repeticiones por sentido.
- Passthrough con barra o palo: 8-10 repeticiones.



CÓMO ESTRUCTURAR UNA RUTINA DE ESTIRAMIENTOS SEGÚN EL ENTRENAMIENTO

Entrenamiento de resistencia cardiovascular

El enfoque es activar los músculos principales y mejorar la movilidad, especialmente en las caderas, piernas y tobillos. Movimientos amplios y dinámicos ayudarán a preparar el cuerpo para la intensidad sostenida.

Ejemplo para entrenamiento de resistencia

- Marcha con elevación de rodillas (High Knees): 20–30 segundos.
- Patadas hacia adelante (Toy Soldiers): 10–12 repeticiones por pierna.
- Zancadas dinámicas hacia adelante (Walking Lunges): 6–8 pasos por pierna.
- Rotación de tobillos en el aire: 8–10 círculos por pie en ambos sentidos.



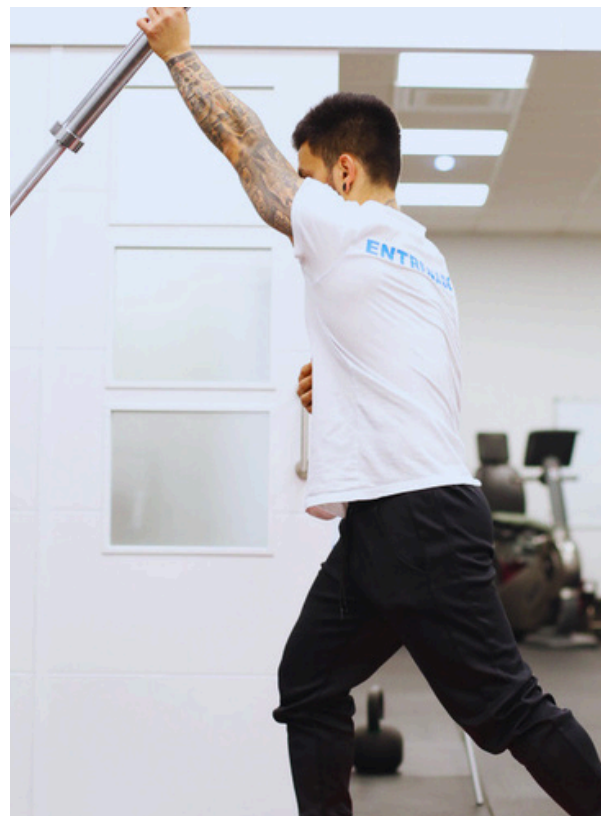
CÓMO ESTRUCTURAR UNA RUTINA DE ESTIRAMIENTOS SEGÚN EL ENTRENAMIENTO

Entrenamiento de la velocidad y agilidad

Es esencial preparar el sistema nervioso y los músculos para movimientos rápidos y explosivos. Los estiramientos dinámicos deben incluir patrones de movimiento que involucren velocidad, reacción y coordinación.

Ejemplo para entrenamiento de velocidad y agilidad

- Skipping bajo (Low Skipping): 20-30 segundos.
- Balanceo lateral de piernas (Lateral Leg Swings): 10 por pierna.
- Zancadas con salto controlado (Jumping Lunges): 6-8 repeticiones por pierna.
- Círculos amplios de cadera en cuadrupedia: 8 por sentido y pierna.



CONSEJOS PRACTICOS

Estira correctamente

- **Activa el cuerpo Antes de Estirar** → Realiza movimientos de 1-2 minutos para preparar los músculos y las articulaciones (marcha en estático, sentadillas, caminatas cortas...).
- **Mantén la Postura Correcta** → Al estirar, asegúrate de mantener una postura adecuada para evitar lesiones.
- **Estira con Control** → Evita rebotes o movimientos bruscos. Mantén cada estiramiento de manera controlada.
- **Escucha tu Cuerpo** → El estiramiento debe sentirse cómodo, no doloroso. Si sientes algún dolor intenso, no fuerces y para.
- **No Sobre Estires** → Los músculos necesitan un rango de movimiento adecuado. No fuerces posiciones más allá de tu capacidad, sobre todo a primera hora de la mañana.

Recursos adicionales

- **Libros Recomendados** →

The Anatomy of Exercise & Movement for the Study of Dance, Pilates, Sports, and Yoga – Jo Ann Staugaard-Jones.

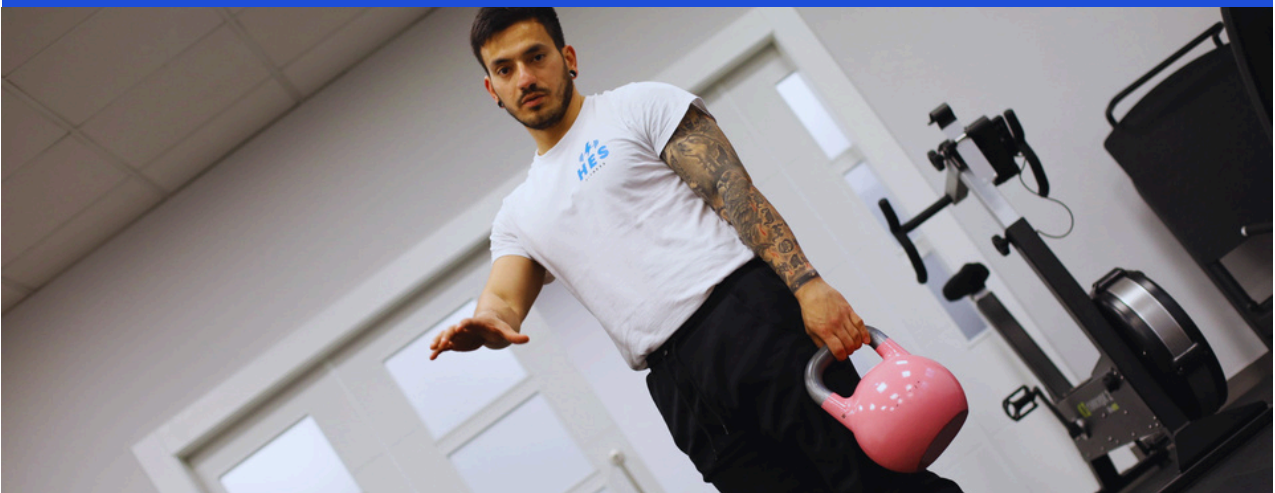
Stretching Scientifically – Thomas Kurz.

- **Webs de Interés** →

ACE Fitness – Recursos sobre fitness y movilidad.

NASM – National Academy of Sports Medicine – Guías sobre entrenamiento y estiramientos funcionales.

“Eres tan joven o tan viejo como te sientes. Si tu espalda es rígida con 30 años, entonces eres viejo. Si consigues que sea móvil y flexible a los 60, entonces te seguirás manteniendo joven” – Joseph Pilates –



CONCLUSIÓN



Incorporar **estiramientos estáticos, dinámicos y de movilidad** en tu rutina diaria mejora, no solo la flexibilidad, también el rendimiento físico, *reduce el riesgo de lesiones* y puede ayudar en la recuperación muscular. Estirar es una práctica clave para cualquier rutina de entrenamiento, independientemente de tu nivel de condición física, siguiendo los consejos y realizando los ejercicios mencionados en esta guía, *puedes mantener tu cuerpo en óptimas condiciones, mejorar tu movilidad articular y sentirte mejor en tu día a día.*

Recuerda siempre escuchar a tu cuerpo, ser **constante con la práctica y buscar información de calidad** para implementar ejercicios efectivos. ¡Tu bienestar físico comienza con un buen estiramiento!

Dixon Albarracín

¿Cómo puedo ayudarte?

Si te interesa este tema y te gustaría **aprender más e incorporarlo a tu rutina diaria** de manera efectiva y cuantificable, ponte en contacto conmigo y te ayudo a crear rutinas de movilidad y estiramientos según tu contexto deportivo o enfocado a la salud en general.

BIBLIOGRAFÍA

Kurz, T. (2003). *Stretching Scientifically: A Guide to Flexibility Training*. Optimum Performance Training.

Staugaard-Jones, J. A. (2014). *The Anatomy of Exercise & Movement for the Study of Dance, Pilates, Sports, and Yoga*. North Atlantic Books.

American Council on Exercise (ACE Fitness). (n.d.). *Dynamic Warm-Ups & Stretching for Performance and Recovery*. Recuperado de <https://www.acefitness.org/>

National Academy of Sports Medicine (NASM). (n.d.). *Exercise and Flexibility Programming*. Recuperado de <https://www.nasm.org/>

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs*. Human Kinetics.

Clark, M. A. (2019). *NASM Essentials of Personal Fitness Training*. Jones & Bartlett Learning.

Hall, S. J. (2014). *Exercise & Movement: Functional Performance and Mobility Training*. McGraw-Hill Education.

CONTACTO

Sitio web

www.hes-fitness.es

Redes sociales

[@hes_fitness / H.E.S Fitness](#)

Email

contacto@hes-fitness.es

Whatsapp

[+34 604 895 117](https://wa.me/34604895117)