

Ejercicio de estiramiento para la parte posterior de las piernas

- Acuéstese boca arriba, con la pierna izquierda estirada.
- Eleve su pierna derecha; agarre la parte posterior de la pierna con ambas manos o envuelva una banda de resistencia o un cinturón alrededor del arco de su pie.
- Tire suavemente de la pierna hacia usted, manteniendo la cadera en el suelo.

Sugerencia: Si tiene molestias en la parte baja de la espalda, doble la pierna izquierda, poniendo el pie plano en el suelo.



Estiramiento de todo el cuerpo (No intente este ejercicio si tiene problemas con las rodillas)

- Comience arrodillándose en el suelo y separando las rodillas hacia los lados.
- Baje lentamente los glúteos hacia sus talones y extienda los brazos hacia al frente.
- Deje que su estómago baje un poco hacia el suelo y apoye la frente sobre la colchoneta.



Ejercicio de estiramiento para la espalda y el pecho

- Acuéstese boca arriba y extienda los brazos hacia los lados con las palmas hacia arriba.
- Doble las dos rodillas y lentamente llévelas al lado derecho, manteniendo los brazos y los hombros en el suelo.



Ejercicio de estiramiento para los músculos delanteros de las piernas

- Acuéstese sobre su lado derecho con las piernas estiradas.
- Permita que su cabeza se apoye en su mano derecha, con el brazo doblado para dar soporte.
- Mantenga la cabeza alineada con su columna vertebral.
- Doble su rodilla izquierda. Agarre el pie o el tobillo con su mano izquierda.



Fundamentos del Ejercicio

¿Así que usted no tiene tiempo para una clase de aeróbicos de una hora? ¿No puede escaparse 30 o 40 minutos para andar en la caminadora? No hay problema. Los estudios de investigación recientes han demostrado que hacer el ejercicio que nuestro cuerpo necesita es mucho más fácil y más rápido de lo que se pensaba.

Vea al ejercicio de otra forma

Tómelo con calma

Muchos expertos dicen ahora que el ejercicio moderado puede ser tan beneficioso como el ejercicio intenso.

Haga su ejercicio poco a poco

Estudios han demostrado que no tiene que hacer todo el ejercicio diario en una sola sesión. En cambio, puede dividir su ejercicio en cortas sesiones repartidas a lo largo del día.

El programa de ejercicio de tres partes

Para que su ejercicio sea completo, debe combinar los siguientes tres tipos de ejercicio:

- 1 Ejercicio aeróbico**
(Por lo menos 150 minutos a la semana)
- 2 Fortalecimiento muscular**
(2 días a la semana)
- 3 Ejercicios de estiramiento**
(5 a 10 minutos al día)

www.cabarrushealth.org/EIM



Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



El Ejercicio es Medicina

Ejercicios de estiramiento

Nombre del paciente:

Fecha de la prescripción:



Para aprender más acerca de los beneficios del ejercicio, visite:
www.cabarrushealth.org/EIM

Fundamentos de los ejercicios de estiramiento

Antes de empezar, asegúrese de que puede hacerlo de una manera segura y efectiva. Si bien podemos hacer ejercicios de estiramiento en cualquier momento y en cualquier lugar (su casa, el trabajo, una habitación de hotel o el parque) tenemos que estar seguros de utilizar la técnica apropiada. Un estiramiento hecho de forma incorrecta puede hacer más daño que bien.

1 Mantenga la posición del estiramiento

Mantenga cada estiramiento durante unos 30 segundos. En las áreas problemáticas usted puede necesitar mantener el estiramiento por unos 60 segundos. Respire normalmente mientras hace el ejercicio de estiramiento.

2 No haga rebotes o balanceos

Estírese con un movimiento suave, sin balancear la parte del cuerpo que está estirando. Este balanceo puede causar lesiones en el músculo.

3 No busque dolor

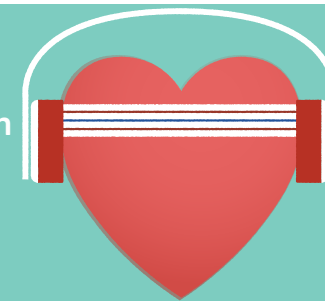
Espere sentir tensión mientras se está estirando, no dolor. Si le duele, ha ido demasiado lejos. Devuélvase hasta el punto en que no sienta dolor y mantenga esa posición.

4 Sea consistente

Los ejercicios de estiramiento pueden tomar mucho tiempo. Pero usted puede lograr mayores beneficios si los hace por lo menos dos o tres veces a la semana. Si no hace ejercicios de estiramiento con frecuencia, usted puede perder los beneficios obtenidos a través del estiramiento. Por ejemplo, si los ejercicios de estiramiento le están ayudando a aumentar su rango de movimiento y usted deja de hacerlos, su rango de movimiento puede disminuir de nuevo.

Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudarle a mejorar su flexibilidad y el rango de movimiento en las articulaciones. Una mejor flexibilidad puede facilitar sus actividades de la vida diaria, tales como agacharse y subir escaleras o disminuir el riesgo de lesiones al ayudar a que sus articulaciones se mueven en su rango completo de movimiento. El estiramiento también aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y puede minimizar dolores y molestias.



A menos que se indique algo diferente, mantenga la posición de cada ejercicio por 30 segundos y repita en el otro lado.

Ejercicio de estiramiento para el hombro

- Pase su brazo derecho por delante de su pecho y con la mano izquierda, agarre la parte superior del brazo derecho.
- Tire hacia atrás con la mano izquierda hasta que sienta un estiramiento suave en su brazo derecho y hombro.



¿Debo Hacer Calentamiento?

Usted no tiene que hacer calentamiento antes de los ejercicios de estiramiento, pero si lo hace, es posible que usted vea que se puede estirar un poquito más que sin el calentamiento. Para hacer calentamiento, de un paseo de 5 a 10 minutos o marche en su lugar por 2 minutos. Para más maneras de hacer calentamiento, visite: www.cabarrushealth.org/EIM.

Ejercicio de estiramiento para el pecho

- Separe los pies a lo ancho de la cadera.
- Levante ambos brazos hacia los lados.
- Lleve sus brazos hacia atrás hasta que sienta el estiramiento en los músculos del pecho.



Ejercicio de estiramiento para los tríceps y los hombros

- Estire la mano derecha hacia arriba y doble el codo para que la palma de su mano descansa sobre el cuello o entre los omóplatos.
- Con la mano izquierda, aplique presión en el codo hasta que sienta un suave estiramiento en la parte superior del brazo y el hombro.



DE FRENTE



DE ESPALDA

Ejercicio de estiramiento para la parte superior de la espalda y el cuello

- Coloque la mano izquierda sobre la mano derecha y poco a poco arquee la espalda.
- Baje la barbilla hacia el pecho y mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.



Ejercicio de estiramiento para la cadera y la espalda

- Acuéstese sobre su espalda. Estire la pierna derecha.
- Agarre detrás de su muslo izquierdo con ambas manos y tire la pierna hacia el pecho hasta que sentir un estiramiento suave en la espalda inferior. hasta sentir un estiramiento suave en la parte baja de la espalda.

SUGERENCIA: Si tiene molestias en la parte baja de la espalda, doble la pierna derecha, con el pie plano en el suelo.

