

Anatomía & Estiramientos

Guía de estiramientos
Descripción anatómica

Brad Walker



Índice

Cómo usar este libro	VII	Capítulo 6. Estiramientos para el cuello y los hombros	29
Introducción	1	001: estiramiento de la parte lateral del cuello	30
Capítulo 1. Fisiología y flexibilidad	3	002: estiramiento del cuello con rotación	31
¿Qué es la flexibilidad?	4	003: estiramiento del cuello con flexión hacia delante	32
Anatomía muscular	5	004: estiramiento del cuello con extensión	33
¿Qué es el estiramiento?	6	005: estiramiento del cuello con protracción	34
Capítulo 2. Los beneficios de los estiramientos	7	006: estiramiento del cuello con flexión, sentado	35
Mejora de la amplitud del movimiento	8	007: estiramiento de los hombros con el brazo paralelo	36
Aumento de la potencia	8	008: estiramiento de los hombros con el codo flexionado	37
Reducción del dolor muscular después del ejercicio	9	009: estiramiento de los hombros con los brazos cruzados agarrando los hombros	38
Reducción de la fatiga	9	010: estiramiento de los hombros con los brazos cruzados sobre los muslos	39
Capítulo 3. Tipos de estiramientos	11	011: estiramiento de los hombros por detrás	40
Estiramientos estáticos	12	Capítulo 7. Estiramientos para los brazos y el tórax	41
Estiramiento estático	12	012: estiramiento del tórax por encima de la cabeza	42
Estiramiento pasivo	13	013: estiramiento del tórax con un compañero	43
Estiramiento activo	13	014: estiramiento del tórax con los brazos paralelos	44
Estiramiento con FNP	14	015: estiramiento del tórax con los codos flexionados	45
Estiramiento isométrico	15	016: estiramiento del tórax por detrás de la espalda	46
Estiramientos dinámicos	16	017: estiramiento del tórax flexionado	47
Estiramiento balístico	16	018: estiramiento del tríceps	48
Estiramiento dinámico	16	019: estiramiento de los rotadores del brazo con el codo hacia fuera	49
Estiramiento aislado activo	17	020: estiramiento de los rotadores del brazo con el brazo hacia arriba	50
Capítulo 4. Reglas para un estiramiento seguro	19	021: estiramiento de los rotadores del brazo con el brazo hacia abajo	51
Calentar antes de estirar	20	022: estiramiento del antebrazo de rodillas	52
Estirar antes y después de hacer ejercicio	21	023: estiramiento del antebrazo con las palmas hacia fuera	53
Estirar todos los músculos principales y sus grupos musculares opuestos	21	024: estiramiento de los flexores del antebrazo con los dedos hacia abajo	54
Estirar suave y lentamente	22	025: estiramiento de los dedos	55
Estirar SÓLO hasta el punto de tensión	22	026: estiramiento de la muñeca con los dedos hacia abajo	56
Respirar lentamente mientras se estira	23	027: estiramiento de la muñeca con rotación	57
Capítulo 5. Cómo estirar de forma adecuada	25		
Cuándo estirar	26		
Mantener, contar y repetir	26		
Secuencia	27		
Postura	27		

Capítulo 8. Estiramientos para el abdomen	59	058: estiramiento en flexión con los pies juntos, sentado	93
028: estiramiento del abdomen sobre los codos	60	059: estiramiento de los glúteos rodilla a pecho, sentado	94
029: estiramiento del abdomen con elevación	61	060: estiramiento de los glúteos pie a pecho, sentado	95
030: estiramiento del abdomen con rotación	62	061: estiramiento con una rodilla cruzada hacia el pecho, tumbado	96
031: estiramiento del abdomen con extensión	63	062: estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, sentado	97
Capítulo 9. Estiramientos para la espalda y los flancos (partes superior, media e inferior)	65	063: estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, tumbado	98
032: estiramiento de la parte superior de la espalda	66	Capítulo 11. Estiramientos para el cuádriceps	99
033: estiramiento de todo el cuerpo, tumbado	67	064: estiramiento del cuádriceps de rodillas	100
034: estiramiento de la espalda con elevación	68	065: estiramiento del cuádriceps de pie	101
035: estiramiento de la espalda con flexión, sentado	69	066: estiramiento del cuádriceps tumbado	102
036: estiramiento lateral sentado hasta alcanzar el pie	70	067: estiramiento del cuádriceps de lado	103
037: estiramiento rodilla a pecho, de pie	71	068: estiramiento del cuádriceps inclinado hacia atrás con las rodillas flexionadas	104
038: estiramiento rodilla a pecho, tumbado	72	Capítulo 12. Estiramientos para los músculos isquiotibiales	105
039: estiramiento rodillas a pecho tumbado	73	069: estiramiento de los isquiotibiales en flexión, sentado	106
040: estiramiento hacia delante, de rodillas	74	070: estiramiento de los isquiotibiales con un pie hacia delante, de pie	107
041: estiramiento en arco de la espalda, de rodillas	75	071: estiramiento de los isquiotibiales con un pie levantado, de pie	108
042: estiramiento de la espalda con rotación, de rodillas	76	072: estiramiento de los isquiotibiales con una pierna levantada, de pie	109
043: estiramiento de la espalda con rotación, de pie	77	073: estiramiento de los isquiotibiales con una pierna extendida, sentado	110
044: estiramiento de la espalda con rotación y elevación de los brazos, de pie	78	074: estiramiento de los isquiotibiales asistido por un compañero, tumbado	111
045: estiramiento con las piernas cruzadas, tumbado	79	075: estiramiento de los isquiotibiales con una rodilla flexionada, tumbado	112
046: estiramiento llevando las rodillas a uno y otro lado, tumbado	80	076: estiramiento de los isquiotibiales con una rodilla extendida, tumbado	113
047: estiramiento con la rodilla flexionada, con rotación, sentado	81	077: estiramiento de los isquiotibiales con un pie levantado, de rodillas	114
048: estiramiento de rodillas hasta alcanzar el pie	82	078: estiramiento de los isquiotibiales con una pierna apoyada, sentado	115
049: estiramiento lateral, de pie	83	079: estiramiento de los isquiotibiales con una pierna levantada y la rodilla flexionada, de pie	116
050: estiramiento lateral, sentado	84	080: estiramiento de los isquiotibiales con las rodillas flexionadas y tirando de los pies, sentado	117
Capítulo 10. Estiramientos para las caderas y los glúteos	85		
051: estiramiento con una rodilla cruzada hacia el suelo, tumbado	86		
052: estiramiento de la cadera con una rodilla flexionada, tumbado	87		
053: estiramiento de la cadera con una rodilla flexionada, de pie	88		
054: estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, de pie	89		
055: estiramiento de la cadera con rotación, sentado	90		
056: estiramiento de la cadera con rotación, de pie	91		
057: estiramiento en flexión sentado con las piernas cruzadas	92		

081: estiramiento de los isquiotibiales en flexión, de pie	118	098: estiramiento del gastrocnemio tirando de un pie, sentado	139
Capítulo 13. Estiramientos para los aductores	119	099: estiramiento del gastrocnemio con un pie levantado, de pie	140
082: estiramiento de los aductores con los pies juntos, sentado	120	100: estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, en posición encorvada	141
083: estiramiento de los aductores con las rodillas separadas, de pie	121	101: estiramiento del tendón de Aquiles con un pie levantado, de pie	142
084: estiramiento de los aductores con una pierna levantada, de pie	122	102: estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón	143
085: estiramiento de los aductores con una pierna hacia fuera, de rodillas	123	103: estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón atrasado, de pie	144
086: estiramiento de los aductores con una pierna hacia fuera, agachado	124	104: estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón atrasado, con las manos en la pared	145
087: estiramiento de los aductores con las piernas separadas, sentado	125	105: estiramiento del tendón de Aquiles con las rodillas flexionadas, tirando de los pies, sentado	146
088: estiramiento de los aductores con las piernas separadas, de pie	126	106: estiramiento del tendón de Aquiles con un pie en flexión plantar, en posición encorvada	147
Capítulo 14. Estiramientos para los abductores	127	107: estiramiento del tendón de Aquiles con un pie adelantado en flexión plantar, de rodillas	148
089: estiramiento de los abductores con la cadera hacia fuera, de pie	128	108: estiramiento del tendón de Aquiles, agachado	149
090: estiramiento de los abductores con una pierna cruzada, de pie	129	Capítulo 16. Estiramientos para las espinillas, los tobillos y los pies	151
091: estiramiento de los abductores con un pie cruzado por detrás del otro, de pie	130	109: estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie atrasado	152
092: estiramiento de los abductores con una pierna colgando, tumbado	131	110: estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie levantado	153
Capítulo 15. Estiramientos para las pantorrillas	133	111: estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie cruzado por delante	154
093: estiramiento del gastrocnemio con un pie levantado, de pie	134	112: estiramiento de la cara anterior de la pierna, de rodillas	155
094: estiramiento del gastrocnemio en flexión plantar	135	113: estiramiento con rotación del tobillo	156
095: estiramiento del gastrocnemio con un pie en flexión plantar	136	114: estiramiento de los dedos de los pies, agachado	157
096: estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, de pie	137	Glosario de términos médicos	159
097: estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, con las manos en la pared	138	Apéndice. Resumen de estiramientos para deportes y lesiones deportivas	163
		Bibliografía	165
		Epílogo	167

Cómo usar este libro

Anatomía y estiramientos está diseñado para ofrecer un equilibrio de la información teórica sobre las bases de la anatomía y la fisiología de los estiramientos y la flexibilidad y la aplicación práctica de cómo realizar 114 ejercicios de estiramiento únicos. Todos los ejercicios de estiramiento aparecen en el índice según la parte del cuerpo que se estira y se ofrece más información sobre qué músculos exactamente se están estirando.

Además de un dibujo anatómico muy detallado, cada sección de estiramientos aporta una descripción de cómo se realiza el estiramiento, una lista de los deportes y las lesiones deportivas para los que el estiramiento es más útil e información adicional sobre los problemas habituales asociados a este estiramiento.

La información sobre cada estiramiento aparece de modo uniforme. A continuación se muestra un ejemplo con los encabezamientos en negrita.

Un diagrama visual anatómico muestra los músculos a los que va dirigido el estiramiento

Junto con el diagrama anatómico, se describe con detalle cómo ha de realizarse exactamente el estiramiento

Una lista completa de los deportes en los que se emplean los músculos que se estiran durante su práctica

Precauciones, necesidades especiales e información adicional para asegurarse de que el estiramiento se realiza de forma segura y beneficiosa

015: ESTIRAMIENTO DEL TÓRAX CON LOS CODOS FLEXIONADOS

45

ESTIRAMIENTOS PARA LOS BRAZOS Y EL TÓRAX

Técnica
 Ponte de pie con el codo estirado y el antebrazo formando un ángulo recto respecto al suelo. Apoya el antebrazo contra un objeto que no se mueva y luego rota los hombros y el cuerpo para alejarlo del brazo que estás estirando.

Músculos estirados
 Músculos primarios: pectorales mayor y menor, deltoides anterior.
 Músculo secundario: serrato anterior.

Deportes a los que beneficia este estiramiento
 Baloncesto, voleibol, senderismo, montañismo, orientación, tenis, bádminton, squash, remo, canoa, kayak, natación, críquet, béisbol, lanzamientos en atletismo.

Lesiones deportivas en las que este estiramiento es útil
 Dislocación, subluxación, luxación acromioclavicular, luxación esternoclavicular, síndrome de pinzamiento, tendinitis del manguito de los rotadores, bursitis en el hombro, hombro congelado (capsulitis adhesiva), distensión de pectoral, inflamación en la inserción de los músculos pectorales.

Información adicional para realizar este estiramiento correctamente
 Mantén la parte superior del brazo paralela al suelo.

Estiramiento complementario
 014.

Cada estiramiento tiene un número y un nombre descriptivo para que se lo reconozca fácilmente

Músculos primarios: músculos a los que va dirigido el ejercicio de estiramiento. Músculos secundarios: otros músculos que se estiran durante el ejercicio

Una lista completa de las lesiones deportivas en las que este estiramiento puede ser útil para prevenirlas o para tratarlas

Un estiramiento complementario sugerido para aumentar el beneficio de este estiramiento

Introducción

El tema de los estiramientos y la flexibilidad ha evolucionado considerablemente a lo largo de los diez a quince últimos años. Pasaron hace tiempo los días en los que los estiramientos ocupaban unas cuantas páginas al final de los libros sobre salud y *fitness*, y también los días en los que se dibujaban monigotes realizando los ejercicios más básicos de estiramientos como referencia.

Hace quince años era difícil encontrar un texto específico sobre estiramientos, pero hoy hay muchísimas referencias. Se ha escrito todo, desde las técnicas de estiramiento de la “New Age” hasta los estiramientos para las artes marciales y su aplicación clínica bien detallada para los profesionales.

Sin embargo, hasta ahora nada ha cubierto el tema de la anatomía y la fisiología que se encuentran tras los estiramientos y la flexibilidad. Ningún libro nos ha metido dentro del cuerpo y mostrado los músculos primarios y secundarios en acción durante el proceso del estiramiento. En esto se diferencia *Anatomía y estiramientos*.

En *Anatomía y estiramientos* se observan los estiramientos desde todos los ángulos, incluidas la fisiología y la flexibilidad; los beneficios de los estiramientos; los diferentes tipos de estiramientos; las reglas para que los estiramientos sean seguros, y cómo estirar de forma adecuada. Dirigido a los amantes del *fitness* a todos los niveles, *Anatomía y estiramientos* se centra en los ejercicios útiles para el alivio y la rehabilitación de lesiones deportivas específicas.

Escrito como un apoyo visual tanto para deportistas como para profesionales del *fitness*, *Anatomía y estiramientos* ofrece al lector un equilibrio de la información teórica sobre las bases de la anatomía y la fisiología de los estiramientos y la flexibilidad y la aplicación práctica de cómo realizar 114 ejercicios de estiramiento únicos.

Dividido en secciones individuales, no hay que leer *Anatomía y estiramientos* de pe a pa para beneficiarse de la información que contiene. Si quieres información sobre los estiramientos de los músculos isquiotibiales, dirígete a esa sección; si quieres saber cómo pueden ayudarte los estiramientos, lee sus beneficios en el capítulo 2; si quieres asegurarte de que te estás estirando correctamente, fíjate en las “Reglas para un estiramiento seguro” del capítulo 4.

Tanto si eres un deportista profesional como si eres un entusiasta del *fitness*, un técnico deportivo o un entrenador personal, un fisioterapeuta o un médico del deporte, *Anatomía y estiramientos* te aportará beneficios.