

EJERCICIOS DE GINNASIA DE ESTIRAMIENTOS



Miguel Ángel Sánchez Rubio

GIMNASIA DE ESTIRAMIENTOS

Este tipo de gimnasia con estiramientos es un ejercicio que nos sirve para tomar conciencia de la correcta alineación corporal, la tonificación muscular y la recuperación de la flexibilidad en todo el cuerpo. Consiste en realizar pocas repeticiones (8-12) con la máxima eficacia posible. Los beneficios son: un cuerpo más firme, aplanamiento, tono, fuerza muscular, ayuda a relajar cuerpo y mente e indirectamente mejora el rendimiento deportivo, profesional y de relaciones sexuales. Estas son algunas de las normas para conseguir los resultados positivos:

- Que la respiración preceda al movimiento y tomar como centro el ombligo.
- Planear el movimiento antes de realizarlo.
- Concentrarse en la musculatura principal.
- Mantener la cabeza alineada con la columna.
- Dirigir la vista hacia delante alineada con la cabeza.
- Respirar durante todos movimientos soltando el aire con fuerza (como si quisiéramos hinchar un globo) de forma que se oiga ruido al soltar el aire y a la vez pongamos firme el diafragma (abdomen).

En caso de que cualquier ejercicio cause molestias al realizarlo buscaremos una mejor posición o lo dejaremos. Al iniciar todas las sesiones realizaremos ejercicios de pie sencillos con movimientos de brazos (círculos de brazos, elevación de brazos alternándolos) para concienciarnos de la respiración y posteriormente realizar los ejercicios de pie que activan los músculos más grandes de nuestro cuerpo y hace que fluya más cantidad de sangre para conseguir mayor beneficio al realizar los ejercicios posteriores. Ir realizando combinaciones de los siguientes ejercicios en sesiones de 40 minutos y no más de tres sesiones por semana.

Al finalizar las clases recordar realizar 10 minutos de estiramientos y posteriormente hacer relajación de 2 a 5 minutos tumbados boca arriba con piernas relajadas, palmas de las manos hacia arriba y dejar caer la cabeza a un lado y cerrar los ojos.

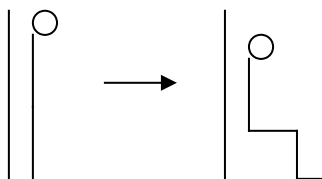
SENTADILLA EN LA PARED

-Beneficios:

Aumenta la fuerza y la potencia de las extremidades inferiores, desarrolla la fuerza postural y previene el dolor de espalda.

-Modificaciones:

No pasar la rodilla de la vertical de los pies a las rodillas.



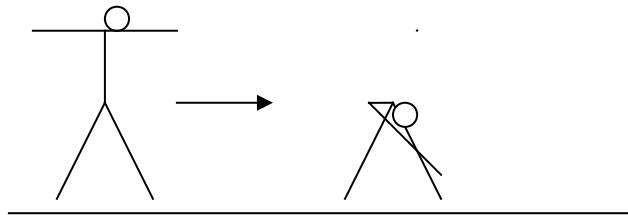
LA SIERRA

-Beneficios:

Mejora la rotación del torso y previene lesiones de espalda.

-Modificaciones:

Pasar el brazo hacia detrás a la altura de la tibia. Bajar la columna girando vertebra por vertebra.



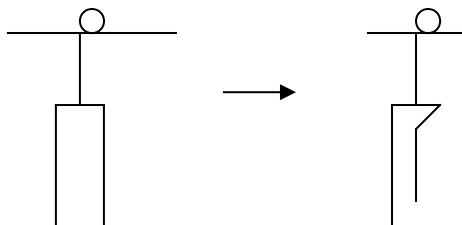
PIERNA FLEXIONADA o EXTENDIADA

-Beneficios:

Estabiliza el torso y mejora la flexibilidad de los músculos isquiotibiales.

-Modificaciones:

Realizarlo con ayuda de los brazos y extender una pierna.



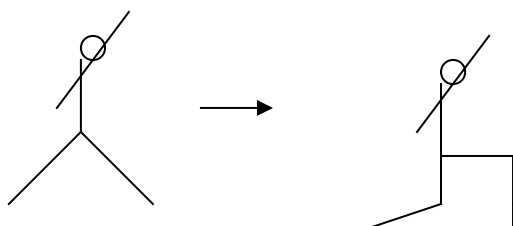
SPLITS

-Beneficios:

Aumenta la fuerza y la potencia de las extremidades inferiores, desarrolla la fuerza postural.

-Modificaciones:

No pasar la rodilla de la vertical del tronco.



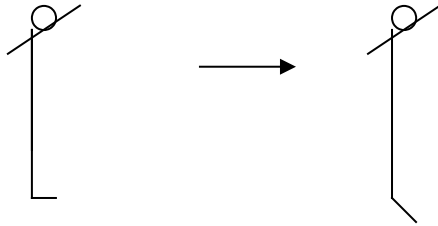
GEMELOS

-Beneficios:

Mejora el equilibrio y desarrolla la fuerza de los gemelos.

-Modificaciones:

Se puede realizar con una pierna delante y una detrás.



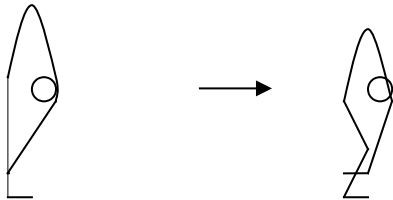
FXEXIÓN DE RODILLAS

-Beneficios:

Estabiliza la pelvis y la cadera.

-Modificaciones:

Realizarlo con ayuda de los brazos y extender una pierna.



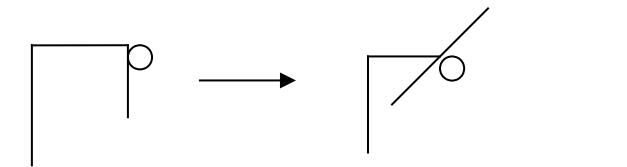
LA CHINCHE

-Beneficios:

Aumentar la estabilidad escapular.

-Modificaciones:

Con las piernas ligeramente flexionadas.



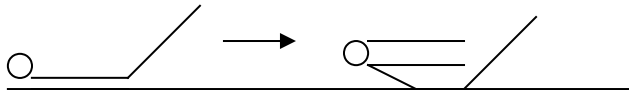
EL CIEN

-Beneficios:

Desarrolla la resistencia, fortalece el torso y estabiliza la columna.

-Modificaciones:

Para el dolor lumbar flexionar las piernas 90° o elevarlas perpendiculares al suelo.



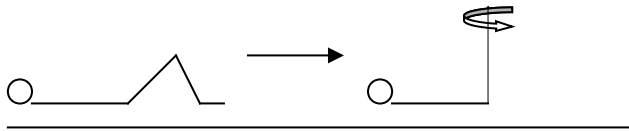
CIRCULOS CON UNA PIERNA

-Beneficios:

Trabajo de los flexores de la cadera, estiramiento de isquiotibial y regenera piernas cansadas.

-Modificaciones:

Para el dolor lumbar flexionar las piernas 90°, también con las dos piernas a la vez haciendo giros hacia ambos lados o abriendo y cerrando las piernas.



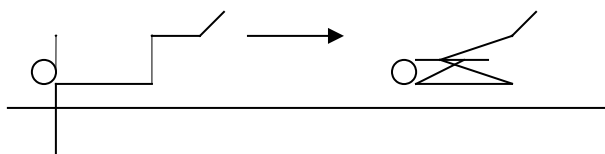
ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA

-Beneficios:

Estabiliza el torso, mejora la flexibilidad de los flexores de la rodilla, de los isquiotibiales y previene las lesiones de espalda.

-Modificaciones:

Para el dolor lumbar flexionar las piernas un poco más de 90°.



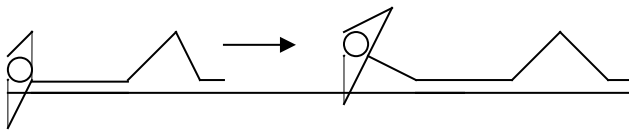
CURL-UPS (Abdominal)

-Beneficios:

Fortalece la musculatura profunda del vientre, de la espalda, refuerza la pelvis y moviliza las vértebras torácicas.

-Modificaciones:

Para el dolor lumbar flexionar las piernas 90° o completamente perpendiculares al suelo con las puntas de los pies apuntando hacia el suelo.



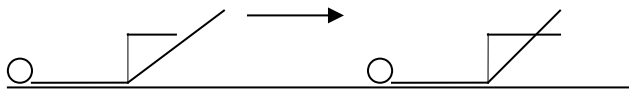
CRISS-CROSS

-Beneficios:

Mejora la rotación de la columna.

-Modificaciones:

Para el dolor lumbar levantar la pierna estirada mas de 45°, hay que ir alternando las dos piernas.



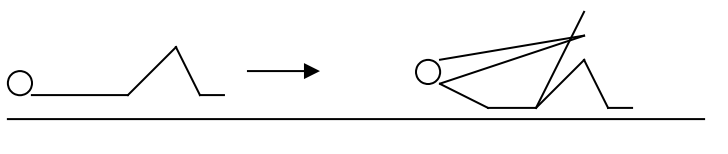
UNA PIERNA EXTENDIDA

-Beneficios:

Estabiliza el torso y mejora la flexibilidad de los músculos isquiotibiales.

-Modificaciones:

Realizarlo sin bajar la parte superior de la espalda y mover las piernas alternándolas.



PUENTE

-Beneficios:

Estabiliza la pelvis y la cadera.

-Modificaciones:

Realizarlo con ayuda de los brazos y extender una pierna (después de realizar el puente elevar una pierna, luego bajarla y finalmente lo mismo con la otra pierna).



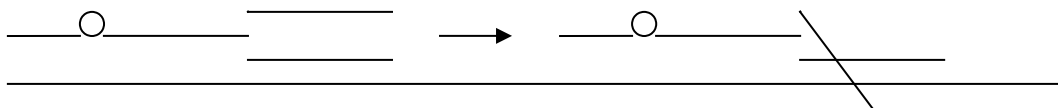
PATADAS LATERALES

-Beneficios:

Desarrolla la fuerza postural y aumenta la flexibilidad de la articulación de la cadera.

-Modificaciones:

Colocar la cabeza en una almohada (la espalda es un bloque y no se mueve).



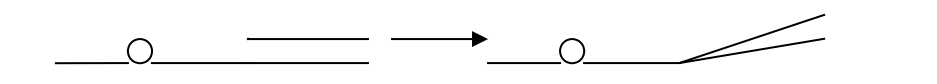
ELEVACIÓN DE PIERNAS

-Beneficios:

Desarrolla la fuerza postural y ejercita los músculos estabilizadores laterales.

-Modificaciones:

Colocar la cabeza en el brazo extendido o almohada (con las dos piernas a la vez o subir una y después la otra llevando la respiración).



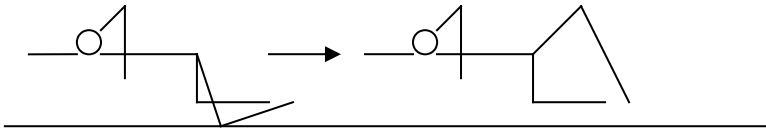
LA OSTR

-Beneficios:

Elevar los glúteos, alivia dolores de ciática.

-Modificaciones:

Cadera inmóvil siempre.



GRUA

-Beneficios:

Elevación y estiramiento de abductores, alivia dolores de ciática.

-Modificaciones:

Subir la pierna recta siempre.



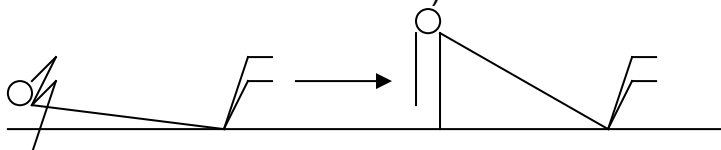
FONDOS

-Beneficios:

Equilibrio dinámico y aumento de la resistencia muscular.

-Modificaciones:

Con las piernas estiradas y abiertas (de los hombros a las rodillas o pies debe verse una línea recta).



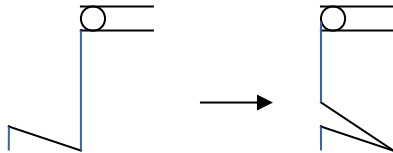
VISAGRA

-Beneficios:

Facilita la movilidad de las caderas, estiramiento parte anterior.

-Modificaciones:

Brazos en cruz.



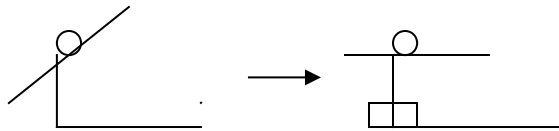
ROTACIÓN DE COLUMNA

-Beneficios:

Mejora la rotación del torso.

-Modificaciones:

Sentados en una silla o en una almohada (silla sin respaldo), (en el segundo dibujo el cuadrado quiere decir que esa parte queda inmóvil totalmente).



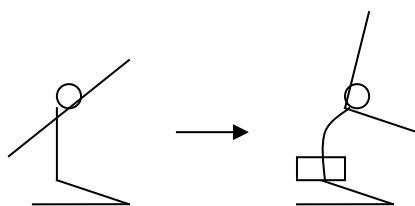
LA SIRENA

-Beneficios:

Mejora la flexibilidad lateral del tronco y relaja la tensión de los hombros y de la parte superior de la espalda.

-Modificaciones:

Hacerlo de pie, (sin mover la parte que esta en el cuadrado) hacerlo primero hacia un lado y después hacia el otro.



ESTIRAMIENTOS:



30 seg.
cada pierna



15 seg.
cada
pierna



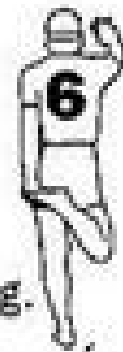
20 seg.
cada pierna



20 seg.
cada pierna



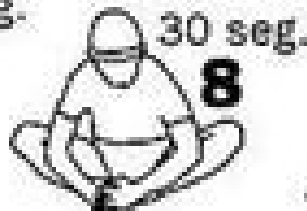
20 seg.
cada
pierna



30 seg.



30 seg.



30 seg.



15 seg.
cada lado



20 seg.
cada pierna



15 seg.
cada brazo



20 seg.