



# Hábitos de vida saludables



**Directores: Vicente Rodríguez Pérez  
Ana F. López Rodríguez**

**Coordinador:  
Jesús Seco Calvo**

VICENTE RODRÍGUEZ PÉREZ  
ANA FELICITAS LÓPEZ RODRÍGUEZ

Directores

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



UNIVERSIDAD DE LEÓN  
Secretariado de Publicaciones  
2007

## Índice de autores

M<sup>º</sup> José Álvarez Álvarez  
Raúl Cobreros Mielgo  
Daniel Fernández García  
Gloria González Medina  
Ana Felicitas López Rodríguez  
Arrate Pinto Carral  
Mercedes Reguera García  
Vicente Rodríguez Pérez  
Jesús Ángel Seco Calvo  
Marta Valencia Prieto

Profesores del Departamento de Enfermería y Fisioterapia.  
Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. Universidad de León

Coordinador:  
Dr. Jesús Ángel Seco Calvo

© **Universidad de León**

Secretariado de Publicaciones

© Los autores

ISBN: 978-84-9773-317-5

Depósito Legal: LE-1099-2007

Impresión: Universidad de León. Servicio de Imprenta

## **Estiramientos para la salud II: aplicación en miembro inferior y columna vertebral**

Valencia Prieto M., González Medina, G.

### **DEDOS Y ARCO PLANTAR (diapositiva 27):**

En posición de rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, colocar los dedos de los pies en hiperextensión anterior. Espire el aire lentamente, mientras mueve las nalgas hacia atrás y hacia abajo. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

### **PARTE ANTERIOR DEL PIE Y DEDOS (diapositiva 28):**

Colóquese de pie, con una pierna ligeramente avanzada. Gire la parte superior del pie hacia delante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo. Espire el aire lentamente, mientras presiona los dedos hacia abajo utilizando el peso del cuerpo. Repita el ejercicio con el otro pie. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

### **TRICEPS SURAL (diapositiva 29):**

Inclínese hacia delante apoyado en una pared, con una pierna flexionada hacia el frente y la otra estirada, apoyando totalmente las plantas de ambos pies en el suelo y en línea hacia delante. La cabeza, el cuello, la columna, la pelvis, la pierna estirada y el tobillo deben formar una línea recta. Flexione los brazos, como indica la figura, desplazando su peso corporal hacia la pared. Espire el aire lentamente, mientras flexiona la rodilla adelantada. Repita el ejercicio con la otra pierna.

### **GEMELOS (diapositiva 30):**

Colóquese con la espalda apoyada en una pared, las manos en las caderas y los pies adelantados con los dedos girados hacia dentro, torsionando un poco los tobillos. Espire el aire lentamente, mientras flexiona el tronco hacia delante. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente con la espalda recta, mientras toma aire en abundancia.

Si padece algún problema de espalda, vuelva a la posición de partida girando el torso en vez de hacerlo con la espalda recta.

#### PARTE POSTERIOR DE LAS RODILLAS (diapositiva 31):

Siéntese en el suelo, con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre los pies con las manos o sujételos con una toalla doblada, como muestra la figura. Espire el aire lentamente, mientras tira de los pies hacia atrás en dirección al tronco. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### PIERNA COMPLETA (diapositiva 32):

Siéntese en el suelo con las piernas abiertas y flexione una de las piernas hacia dentro hasta que el talón haga contacto con la ingle de la pierna que mantiene extendida. Baje la parte externa del muslo y la pantorrilla de la pierna flexionada hasta que entren en completo contacto con el suelo. Apoye la mano correspondiente a la pierna flexionada en el suelo, por fuera de ésta, inclínese hacia delante y sujete con la otra mano la pierna extendida. A continuación trate de contraer y después relajar completamente el cuádriceps, a fin de eliminar tensiones en la parte posterior de la rodilla. Espire el aire lentamente, mientras tira del pié en dirección al cuerpo. Repita el ejercicio con la otra pierna. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### REGIÓN POSTERIOR DE LA PIERNA (diapositiva 33):

Sitúese frente a una pared a una distancia de la misma suficiente como para casi llegar a tocarla con los brazos y las manos extendidos al frente, subido sobre una tabla inclinada, como indica la figura. Inclínese hacia delante apoyando las palmas de las manos en la pared y mantenga la posición todo lo que pueda, mientras siente el estiramiento en las pantorrillas, el tendón de Aquiles y detrás de las rodillas. Vuelva a la posición inicial lentamente.

#### ISQUIOTIBIALES (diapositiva 34):

Túmbese boca arriba con las piernas flexionadas de forma que los talones queden próximos a las nalgas. Inspire aire y extienda una pierna hacia arriba, sujetando el muslo correspondiente con ambas manos. A continuación trate de contraer el cuádriceps de la pierna elevada, a fin de eliminar tensiones en los flexores. Espire el aire lentamente y tire de la pierna elevada, manteniéndola estirada, hacia la cara mientras desliza las manos hacia el tobillo. Repita el ejercicio con la otra pierna.

#### ISQUIOTIBIALES (diapositiva 35):

Colóquese en posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo. Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de las piernas. Pare entonces el movimiento. Espire el aire y, lentamente, flexione las rodillas hasta volver a la posición de partida. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### CUÁDRICEPS (diapositiva 36):

Colóquese de pie frente a una pared, a una distancia suficiente como para apoyarse en ella con el brazo estirado. Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelas hacia arriba. Espire el aire mientras flexiona la rodilla contraria al brazo de apoyo, elevando el talón hacia las nalgas y coja el pie con la mano correspondiente. Inspire lentamente mientras empuja el tobillo hacia las nalgas, sin sobrecomprimir la rodilla, manteniendo juntos los muslos, como si intentara meter el talón entre ellos.

#### CUÁDRICEPS (diapositiva 37):

Tumbese boca abajo, flexione una rodilla y eleve el talón correspondiente hacia las nalgas a la vez que se coge el tobillo con la mano del mismo lado. El otro brazo descansará sobre el suelo a lo largo del cuerpo. Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelas hacia arriba. Espire lentamente el aire mientras empuja el talón hacia las nalgas, sin forzar la rodilla, intentando que la pantorrilla toque el muslo de la otra pierna, como si quisiera meter el tobillo entre ambas piernas. Repita el ejercicio con la otra pierna. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### CUÁDRICEPS (diapositiva 38):

Tumbese sobre un costado, con las piernas estiradas una encima de la otra y el brazo inferior debajo de la cabeza como una almohada. Flexione la pierna superior, lleve el talón hasta tocar con las nalgas y sujete el tobillo con la mano. Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelas hacia arriba. Espire lentamente el aire mientras empuja el talón hacia las nalgas, sin forzar

la rodilla. Repita el ejercicio con la otra pierna. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### ADDUCTORES (diapositiva 39):

Siéntese en el suelo contra una pared, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies juntas y los talones lo más cerca posible de las nalgas. Coja los pies o los tobillos con ambas manos y llévelos hacia las nalgas todo lo que le sea posible, tomando aire en abundancia. Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia delante, manteniendo la espalda recta e intentando bajar el pecho hacia el suelo lo más posible. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. Si tiene los aductores débiles, realice el ejercicio con los talones extendidos ligeramente hacia delante.

#### GLÚTEOS Y MÚSCULOS DE LA CADERA (diapositiva 40):

Siéntese en el suelo con las manos detrás de las caderas, apoyadas en el suelo y las piernas totalmente extendidas al frente. Mientras mantiene una pierna estirada, cruce la otra pierna sobre ella y apoye el pie lo más cerca posible de la cadera, a la vez que coloca el codo contrario a la pierna flexionada, sobre la parte externa de la rodilla elevada, tal como muestra la figura. Fije la mirada en el hombro del brazo apoyado en el suelo, Espire el aire lentamente, mientras, sin perder de vista el hombro, gira el tronco hacia la mano apoyada y, suavemente, empuja hacia el lado contrario la rodilla con el codo. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### ROMBOIDES (diapositiva 41):

Siéntese en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y los codos bajos, cruzando las manos por debajo de las piernas para agarrar, con cada una de ellas, la rodilla contraria, tal como muestra la figura. Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia delante y tira hacia atrás de los muslos, manteniendo los pies estirados y los talones apoyados en el suelo. Arquee la espalda para intensificar el estiramiento, que habrá de sentirse entre las escápulas. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### REGIÓN LUMBAR (diapositiva 42):

Siéntese en una silla, con las piernas ligeramente separadas. Durante el ejercicio procure contraer los abdominales para ayudar a relajar la región lumbar. Espire el aire lentamente, mientras extiende el tronco superior y lo flexiona a la altura de las caderas, hasta la posición que muestra la figura. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### PARTE INFERIOR DEL TRONCO (diapositiva 43):

Túmbese boca arriba, con las rodillas flexionadas sobre el pecho. Sujete los muslos con las manos, por detrás de las rodillas, para evitar la hiperflexión, y lleve los talones hacia las nalgas. Espire el aire y, lentamente, lleve las rodillas hacia el pecho, elevando las caderas y separándolas del suelo. En esa posición, extienda las piernas para evitar espasmos musculares o posibles dolores. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### PARTE LATERAL DEL CUELLO (diapositiva 44):

Colóquese de pie, con los dos pies juntos y el cuerpo bien derecho. Coja con una mano un peso ligero (mancuerna o un tetrabrik lleno). A la vez que coloca la mano opuesta por encima del lateral correspondiente de la cabeza, aspire aire lentamente, mientras deja que el hombro que soporta el peso descienda tan bajo como sea posible. El hombro contrario debe mantenerse fijo durante todo el ejercicio. A continuación espire el aire lentamente y ladee la cabeza todo lo que pueda sobre el hombro contrario al que soporta el peso. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### PARTE POSTERIOR DEL CUELLO (diapositiva 45):

Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible. Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta conseguir que la barbilla toque el pecho. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



**PARTE LATERAL DEL CUELLO (diapositiva 46):**

Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo. Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo. Tire suavemente del codo para intentar llevarlo hasta la mitad de la espalda. De esta forma el hombro de ese lado quedará bloqueado. Espire el aire lentamente y ladee la cabeza hacia el lado contrario al hombro bloqueado. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

**PARTE ANTERIOR DEL CUELLO (diapositiva 47):**

Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Espire el aire lentamente, mientras tira con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

## Bibliografía

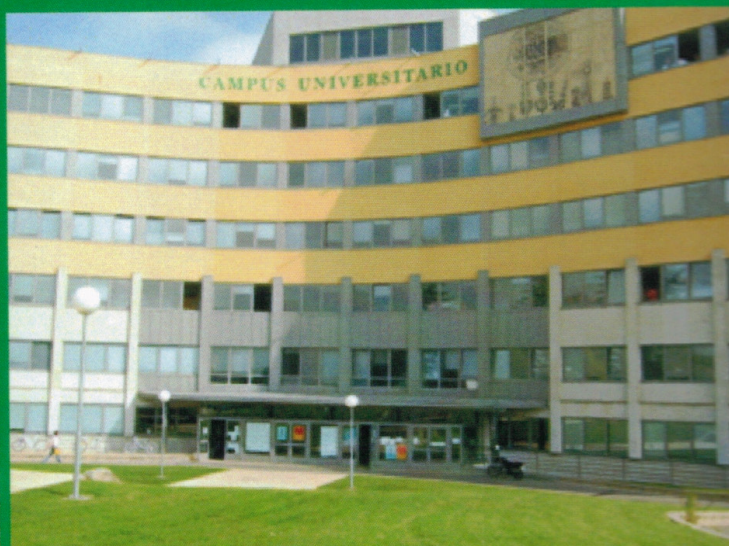
### (Capítulos de Estiramientos de miembro inferior y superior):

- Esnault, M. *Estiramientos analíticos en fisioterapia activa*. Editorial Masson. Barcelona. 2001.
- Blum, B. *Los estiramientos, métodos actuales de stretching, desarrollan la flexibilidad y la elasticidad, mejoran la salud y el rendimiento, alivian los dolores articulares y evitan las lesiones*. Editorial Hispano-Europea. Barcelona. 1998.
- Alter, MJ. *Los estiramientos: bases científicas y desarrollo de ejercicios*. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2001.
- Neiger, H. *Estiramientos analíticos manuales: técnicas pasivas*. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 1998.

# E.U. de Ciencias de la Salud

Departamento de Enfermería y Fisioterapia

## Campus de Ponferrada Universidad de León



En colaboración con el Excelentísimo  
Ayuntamiento de Fabero (León)



Universidad de León  
Secretariado de Publicaciones  
Servicio de Imprenta

Caja España 