

## FLEXIBILIDAD

En este documento, se describen los ejercicios propuestos en los vídeos para **mejorar la flexibilidad**. Estos ejercicios ayudan a cumplir las recomendaciones de actividad física de este componente.

Puedes consultar las recomendaciones, así como ejercicios para mejorar también el equilibrio y la fuerza, en: [www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)

### PAUTAS GENERALES Y CARACTERÍSTICAS:

- Los vídeos proponen diferentes ejercicios a realizar en función de tu forma física previa. Puedes empezar con el nivel que mejor se adecue a ti y después, cuando lo ejecutes con facilidad y necesites progresar, continuar con el nivel siguiente. Esta progresión puedes realizarla para cada componente (equilibrio, fuerza y flexibilidad).
- Al comenzar a realizar estos ejercicios, es posible que tengas dificultades hasta familiarizarte con cada ejercicio. Forma parte del comienzo, no te preocupes, continúa y en pocas sesiones verás los progresos. Los ejercicios suponen pequeños retos, que te permitirán mejorar.
- Empezar por el equilibrio, seguir con la fuerza, y terminar por la flexibilidad contribuye a que la ejecución sea más adecuada. El equilibrio activa la propiocepción (la ubicación de los diversos segmentos corporales en el espacio), y contribuye a calentar la musculatura que interviene a continuación en los ejercicios de fuerza. Los ejercicios de estiramiento ayudan a que los músculos recuperen su longitud inicial, mejorando el rango articular además de ayudar a prevenir lesiones.
- Los ejercicios que proponemos se realizan en poco tiempo (10-15 min cada sesión).
- Estos ejercicios activan todo el cuerpo. En pocos ejercicios se trabajan varios grupos musculares de una manera sencilla y eficaz, empleando materiales caseros o fácilmente disponibles.
- Los ejercicios propuestos pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento del día.
- Se recomienda realizarlos un mínimo de dos días a lo largo de la semana. Mejor dejando algún día entre medias de las dos sesiones.



- El número de veces que se realiza cada ejercicio está diseñado de forma orientativa, y no ha de ser tomado como una regla fija, sino que ha de adecuarse a la condición física de cada uno, y en función del día, pues no siempre respondemos igual ante una misma tarea.
- Respira de forma fluida y regular, sin aguantar la respiración, para evitar subidas de la tensión arterial, sobre todo si estás diagnosticado de tensión alta.
- Realiza de forma controlada todos los movimientos de cada ejercicio, ¡no lles prisa!

### **Prepara:**

Un cojín y un palo de escoba (o materiales similares).



# FLEXIBILIDAD NIVEL INICIAL

## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 1 (NIVEL INICIAL)

LETRAS T Y L

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de la parte alta del cuerpo y la de hombros.

- Hacer la letra T con los brazos, manteniendo los pulgares hacia atrás y el resto de dedos juntos.



Letra T con los brazos extendidos

- Hacer la letra L con los codos flexionados y pegados al cuerpo, y los pulgares hacia atrás y el resto de dedos juntos.



Letra L con codos flexionados  
y pegados al cuerpo



**Consideraciones:** No realizar rebotes ni arquear la espalda.

**Musculatura involucrada:** Pectoral, deltoides.

**Mantener** las posiciones 20 segundos cada una.

## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2 (NIVEL INICIAL)

### ESTIRAMIENTO SENTADO CON PALO

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la zona posterior del muslo y espalda.

- Sentarse en el borde de una silla, piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, y sujetar un palo con las manos, colocándolo entre los pies.
- Estirar la espalda apoyando todo el peso del tronco en el palo, con la espalda recta.



Apoyar el peso corporal en el palo  
y mantener piernas extendidas

**Consideraciones:** Las manos deben ir colocadas en el palo a la altura de los hombros.

**Musculatura involucrada:** Isquiotibiales, erector espinal.

**Mantener** 20 segundos.

## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 3 (NIVEL INICIAL)

### ESTIRAMIENTO DE PIE CON PALO O BANDA ELÁSTICA

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira de forma completa la espalda.

- De pie, agarrar el palo manteniéndolo en contacto con la espalda, con una mano por el extremo inferior del palo y la otra por el extremo superior.
- Desde ahí estirar en direcciones opuestas, hasta que los brazos queden extendidos.



Estirar en direcciones opuestas

**Variante:** Emplear una banda elástica para facilitar este estiramiento.

**Musculatura involucrada:** Dorsal ancho, cuadrado lumbar.

**Mantener** 20 segundos de cada lado.



# FLEXIBILIDAD NIVEL INTERMEDIO

## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 1 (NIVEL INTERMEDIO)

### ESTIRAMIENTO DE CADERA

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de las caderas y piernas, así como la pared lateral del abdomen.

- Situarse de rodillas, con un pie adelantado en contacto con el suelo, la rodilla de la otra pierna apoyada en un cojín, y brazos extendidos por encima de la cabeza.



Zancada con apoyo de rodilla trasera, brazos extendidos por encima de la cabeza

- Girar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada y mantener el estiramiento con los brazos por encima de la cabeza.



Girar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada



**Musculatura involucrada:** Psoas-ilíaco, cuádriceps, oblicuos.

**Mantener** 20 segundos con cada pierna.

## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2 (NIVEL INTERMEDIO)

ESTIRAMIENTO CON APOYO EN PARED

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira toda la espalda y parte posterior de piernas.

- Situarse de pie en frente de una pared a un metro aproximadamente, apoyar las manos con los brazos completamente extendidos en la pared, con el tronco inclinado paralelo al suelo y las piernas rectas.



Apoyo de brazos en pared, tronco inclinado  
y piernas rectas

**Consideraciones:** Mantener la espalda recta y que no se arquee la zona lumbar.

**Musculatura involucrada:** Erector espinal, isquiotibiales.

**Mantener** la posición 20 segundos.



## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 3 (NIVEL INTERMEDIO)

### ESTIRAMIENTO DE BRAZO CON APOYO EN PARED

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de los hombros y parte alta del cuerpo.

- Situarse de pie apoyando la palma de la mano con el brazo extendido de forma lateral en una pared.



Apoyar la palma de la mano en una pared  
y mantener la mirada al frente

- Después girar el tronco y cuello hacia el lado contrario a la pared.



Girar el tronco y cuello hacia el lado  
contrario del apoyo

**Musculatura involucrada:** Deltoides, pectoral.

**Mantener** 20 segundos la posición con cada brazo.



## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 4 (NIVEL INTERMEDIO)

### ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de los hombros.

- De pie, apoyar una palma de la mano en el codo del brazo contrario, acercándolo al cuerpo a la altura del hombro aproximadamente.



Coger el codo a la altura de los hombros

- Acercar el codo hacia el hombro contrario, y mantener el estiramiento 20 segundos.



Acercar el codo al cuerpo

**Musculatura involucrada:** Deltoides.

**Mantener** 20 segundos con cada brazo.



# FLEXIBILIDAD NIVEL AVANZADO

## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 1 (NIVEL AVANZADO)

ESTIRAMIENTO DE ESPALDA CON APOYO EN PARED CRUZANDO PIERNAS

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el estiramiento de la cadena posterior del cuerpo.

- Colocarse frente a una pared, cruzar las piernas y flexionar la cadera apoyando ambas manos separadas a la anchura de los hombros en la pared, manteniendo el tronco paralelo al suelo.



De pie, cruzar una pierna sobre la otra



Inclinar el tronco hacia la pared apoyando los brazos, y mantener las piernas rectas

- Desde esta posición empujar hacia abajo y atrás, de forma que recaiga el peso del cuerpo en los talones en lugar de en la punta del pie.

**Musculatura involucrada:** Isquiotibiales, cuadrado lumbar, erector espinal.

**Mantener** la posición 20 segundos. Repetir cambiando la pierna que queda delante en el cruce de piernas.



## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2 (NIVEL AVANZADO)

### ESTIRAMIENTO DE CADERA EN EQUILIBRIO

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el estiramiento de la cadera y pared lateral del abdomen.

- Realizar una zancada hacia delante, y elevar las manos con los brazos estirados por encima de la cabeza.



Dar un paso amplio hacia delante  
sin sobrepasar la rodilla la punta del pie

- Al final de la zancada realizar una rotación del tronco hacia el lado de la pierna adelantada



Girar el tronco hacia el lado  
de la pierna adelantada

**Musculatura involucrada:** Psoas-ilíaco, cuádriceps, oblicuos.

**Mantener** 20 segundos con cada pierna.



## EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 3 (NIVEL AVANZADO)

LETRAS Y Y W (CANDELABRO)

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio se centra en el estiramiento de la musculatura del hombro y parte alta del cuerpo.

- Hacer la letra Y con los brazos estirados hacia arriba, llevando los pulgares hacia atrás y manteniendo el resto de dedos juntos.



- Hacer la letra W con los brazos, con el codo flexionado y pegado al cuerpo, antebrazos hacia arriba, llevando los pulgares hacia atrás y manteniendo el resto de dedos juntos.



**Consideraciones:** No arquear la espalda. Mantener las manos con dedos juntos y llevar pulgares hacia atrás.

**Musculatura involucrada:** Deltoides, pectoral.

**Mantener** cada posición 20 segundos.

## COORDINACIÓN

Área de Promoción de la Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Grupo de Investigación PAFS (Promoción de la Actividad Física para la Salud)

[www.grupopafs.com](http://www.grupopafs.com)

- Susana Aznar Laín (guion y vídeo)
- Christian López Rodríguez (guion y vídeo)
- Javier Ortega López (vídeo)

[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)



# ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

