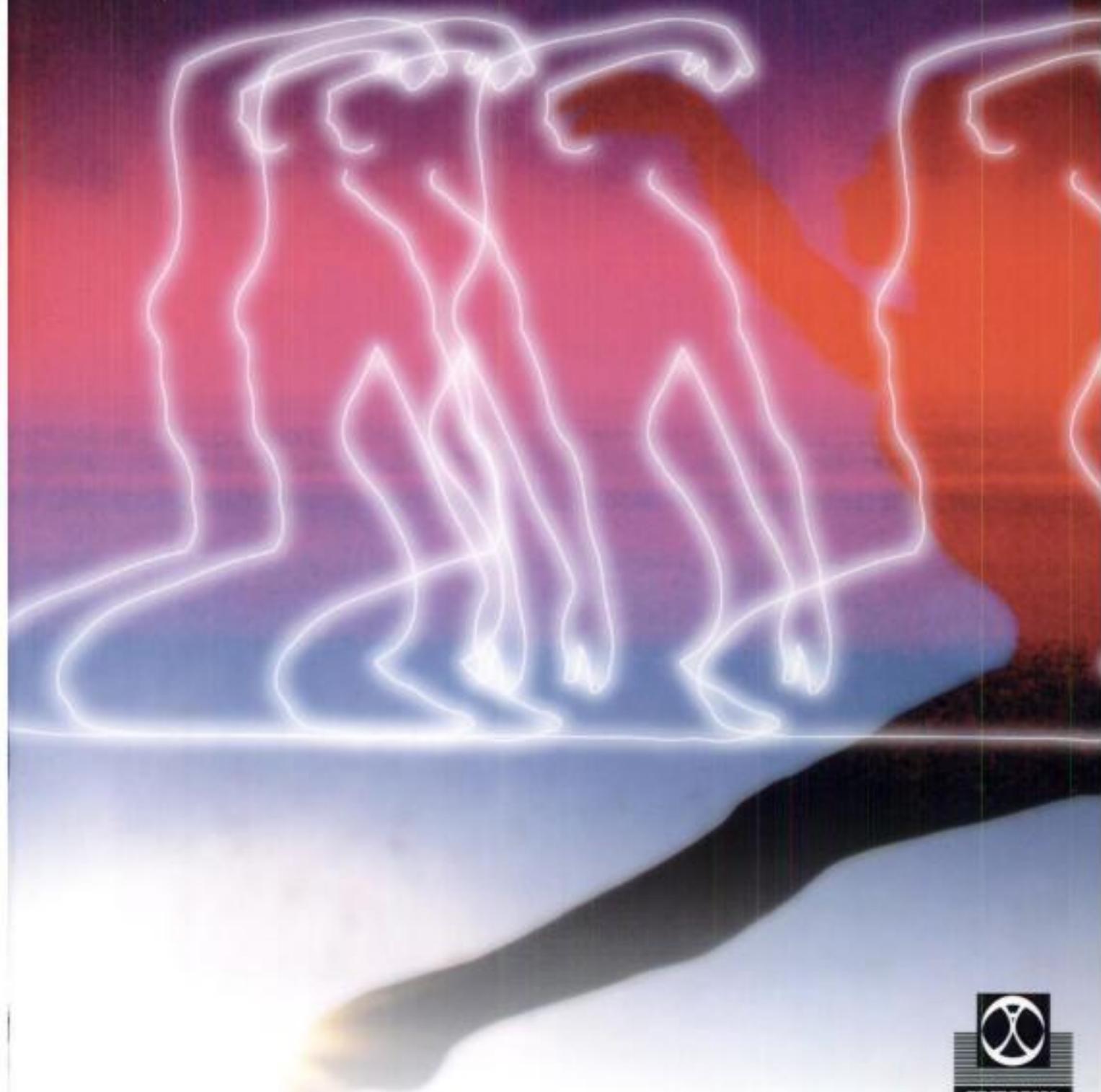


1004 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

ASCENSIÓN IBÁÑEZ RIESTRA COLECCIÓN DEPORTE
JAVIER TORREBADELLA FLIX



6ª edición



Copyrighted material

COLECCIÓN DEPORTE

1004 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

por

Ascensión Ibáñez Riestra
Javier Torrebadella Flix

6ª Edición



OXGZ-FB1-D7BD

Copyrighted material

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Director de colección: Dr. Javier Olivera Betrán
Dibujos: Simeón Fuentes Crespo

© 2002, Ascensión Ibáñez Riestra
Javier Torrebadella Flix
Editorial Paidotribo
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.ª
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11 – Fax 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Sexta edición:
ISBN: 84-86475-89-9
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic, S.L.

ÍNDICE

Prólogo, 7

Introducción, 9

PRIMERA PARTE Parte Teórica, 11

Reseña histórica	11
Generalidades	15
Técnicas para el desarrollo de la flexibilidad	23
Las corrientes actuales y sus influencias	27
¿Qué nos aporta la flexibilidad?	31
¿Cómo utilizar este libro?	35

SEGUNDA PARTE Parte Práctica, 39

Ejercicios de flexibilidad escolar	40
<i>Ejercicios individuales</i>	40
<i>Ejercicios en parejas</i>	81
<i>Ejercicios con espalderas</i>	96
<i>Ejercicios con pica</i>	104
<i>Ejercicios con pelota</i>	127
Ejercicios de flexibilidad de mantenimiento y 3ª edad	161
<i>Ejercicios individuales</i>	161
<i>Ejercicios a cualquier hora del día y situación</i>	221
<i>Ejercicios en la espaldera</i>	224
<i>Ejercicios con sillas o bancos</i>	248
<i>Ejercicios con pelota</i>	259

<u>Ejercicios de flexibilidad para el desarrollo deportivo</u>	265
<i>Ejercicios individuales</i>	265
<i>Ejercicios en parejas</i>	301
<i>Ejercicios con espalderas</i>	365
<u>Ejercicios de flexibilidad como medio en la recuperación de lesiones</u>	402
<u>Circuitos de flexibilidad</u>	435
<u>Valoración de la flexibilidad (tests)</u>	475

TERCERA PARTE Flexibilidad y funciones musculares, 483

Bibliografía, 489

PRÓLOGO

Dentro de las actividades físicas, podemos encontrar un apartado de gran actualidad como es el desarrollo de las cualidades motrices básicas que se requieren para la realización de cualquier actividad.

En el mismo se desarrollan cualidades que representan un mayor grado de importancia que otras según el planteamiento que se realice. Dentro de todas ellas existe una cualidad con unas características totalmente diferentes, pero que ayuda de manera importante en el desarrollo de las demás.

Por otra parte, mencionar también que es la única cualidad física involucionista que encontramos y que, por lo tanto, nos va a presentar unas características distintas dentro del ámbito de aplicación.

La cualidad a que hacemos referencia es la flexibilidad, una cualidad que quizás por tradición, y salvo aplicaciones puntuales en deportes concretos, ha tenido un tratamiento de segundo término. Ello representa un importante error por las repercusiones que plantea, aunque poco a poco va recuperando el lugar que le corresponde.

Este libro nos presenta una introducción dentro del marco teórico de la misma, sin pretender realizar una exposición teórica amplia sino delimitar un campo de aplicación. Para ello se ha efectuado un esfuerzo de síntesis notable que creo es un intento totalmente pertinente, ya que la bibliografía existente adolecía de esta aplicación.

El objetivo real y en el cual se centra este trabajo, es una sistematización de aplicabilidad de los ejercicios para la mejora y mantenimiento de la flexibilidad, en cuatro áreas de la población bien definidas, detallando en cada uno de los ejercicios aspectos importantísimos para su realización y que normalmente caen en el olvido de los diferentes autores.

Sobre la originalidad del mismo podríamos destacar este intento de clasificación y ordenación, atendiendo a diferentes parámetros e índices que, desde mi punto de vista, es una aportación totalmente genuina entre los otros encuadrados en este ámbito

Por otra parte, no se pretende que sea la solución absoluta respecto al trabajo de flexibilidad, sino que podremos encontrar multitud de formas diversas. Sin embargo, esta propuesta es una de ellas, y responde a unos principios de amplitud, ordenación y aplicabilidad.

Los autores pretenden que, fundamentalmente, sea un libro de consulta y aplicación para realizar una aportación cotidiana de todos aquellos que se centran en el ámbito de las actividades físicas en los diferentes niveles que podemos encontrar.

Jerónimo Saura Aranda

INTRODUCCIÓN

En el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales básicas, resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, debemos reconocer que a esta última, durante muchos años, no se le han concedido el tratamiento que se merece.

Si nos remontamos a los tradicionales sistemas gimnásticos, observamos un claro ejemplo de esta reflexión. Ellos basaban fundamentalmente sus ejercicios en el trabajo de resistencia, velocidad y fuerza, y consideraban la flexibilidad sin un compromiso claro y directo en la mejora del rendimiento físico deportivo. En la actualidad, gracias a los conocimientos científicos demostrados sobre el movimiento humano, principalmente los estudios relacionados con kinesiología, medicina,... la flexibilidad recobra progresivamente la importancia legítima que hasta ahora se le había ignorado.

A raíz de estos estudios aparecen numerosos testimonios en libros, artículos, congresos,... relacionados con este tema, los cuales animan a la sociedad a interesarse por el desarrollo de esta cualidad con unos fines tan importantes o más que las otras.

Todos estos autores, por otra parte, defienden individualmente una tendencia específica, en la cual presentan de modo muy personal y singular un método para el desarrollo de la flexibilidad.

El objetivo del libro que presentamos no es éste. En él se pretende únicamente presentar un amplio número de ejercicios posibles que cubran el déficit y la necesidad de esta cualidad dentro de los diferentes ámbitos de aplicación (deportistas, personas sedentarias, escolares,...). El lector no verá únicamente en este libro una mera exposición de ejercicios a modo de recetario, sino que tendrá la posibilidad de conocer el cómo, el cuándo y el porqué en el desarrollo de esta cualidad.

En nuestro propósito se intentan alcanzar otros objetivos, como el ejemplo de globalizar las diferentes tendencias o corrientes que existen en la actualidad y tratar, a su vez, de ofrecer una síntesis sistemáti-

ca de todo el amplio cúmulo de ejercicios y técnicas de aplicación que se encuentran en nuestros días.

Aunque en ningún momento intentamos ser taxativos e inflexibles, sí que se ofrecen consejos en cuanto al tipo de ejercicios y técnica que debe utilizarse para cada grupo de personas que clasificamos en el libro. Ello puede considerarse como una guía, sobre todo para los que se inician en esta práctica; posteriormente, con la experiencia, el conocimiento de su propio cuerpo y sus posibilidades podrá adaptar y seleccionar el tipo de trabajo más idóneo a sus características físicas y motrices.

Debemos subrayar que uno de los objetivos y fines en el desarrollo de la flexibilidad es el conocimiento y dominio de su cuerpo. Para facilitar todo esto se intenta, en la parte teórica, dar una explicación detallada y científica al trabajo de esta cualidad, que junto a las consignas que se dan en los diferentes ejercicios que se detallan, el lector se verá capaz de practicar una actividad física en la que como objetivo fundamental no buscará únicamente mejorar las diferentes cualidades físicas y motrices, sino también el logro de toda una serie de beneficios a nivel fisiológico, psíquico y, en general, a nivel de mejora en la salud y en la calidad de vida.

La estrategia utilizada en la clasificación de los diversos ejercicios que se exponen se ha realizado en base a los diferentes niveles de aplicación, con la aspiración de abarcar el mayor número de practicantes. Los grupos o sectores que diferenciamos son los siguientes:

- Alumnos comprendidos en edad escolar.
- Personas que desean una actividad física de mantenimiento dirigida tanto al período de la madurez como para la 3ª edad.
- Para el desarrollo deportivo.
- Como prevención y recuperación de lesiones.

Esta introducción no queremos finalizarla sin invitar al lector a reflexionar en las implicaciones reales que tiene la flexibilidad sobre las otras cualidades, sin ánimo, en ningún momento, de subestimar el valor que éstas acreditan.

PARTE TEÓRICA

RESEÑA HISTÓRICA

Los primeros indicios relacionados con las actitudes de extensión muscular o flexibilidad se pueden datar hacia el año 2.500 a.C. En esta época encontramos las pinturas funerarias de las tumbas de Beni Hassan, en el Antiguo Egipto, donde aparecen unos dibujos en los que se observan ejercicios de flexibilidad individuales y en parejas.

Posteriormente, en unas estatuillas de Bangkok, hace más de 2.000 años, se muestran también posturas en las que se desarrolla esta cualidad

En Oriente, donde aparece el yoga, existen otras disciplinas también de antigüedad milenaria, como el Doïn y el Tai-ji-qan, las cuales utilizan técnicas de estiramiento similares a las que conocemos en la actualidad.

En Occidente, durante la época romana, existía el grupo de contorsionistas, que realizaban prácticas de desarrollo de la flexibilidad llevado a sus máximos límites y consecuencias. Estos ejercicios se exhibían a modo de espectáculo en fiestas y reuniones de aquella época.

Ya en nuestra cultura occidental, las primeras referencias fidedignas que tratan sobre el tema de la flexibilidad, son aquellas que introducen los movimientos gimnásticos, preocupados especialmente por la educación física y el desarrollo armónico del cuerpo.

El precursor de estas ideas fue, dentro de lo que se denominará la escuela sueca, P.H. Ling (1776-1839), el cual utiliza ejercicios de movilidad articular para corregir posibles defectos en la actitud postural.

Los seguidores de esta escuela, entre otros, fueron su hijo Hjalmar Ling y C. Norlander, quienes utilizando ejercicios individuales y por parejas insisten de nuevo en desarrollar la corrección de la actitud y el tono postural, afectados principalmente por el sedentarismo de esta época. Al mismo tiempo tratan de evitar las tensiones psicofísicas y buscan una mejora de la relajación, tanto física como mental. La técnica que se utilizaba para la ejecución de estos ejercicios, llamada gimnasia de posiciones, consistía en la participación de lo que ellos llamaban "apoyos animados", los cuales se realizaban a través de grandes tracciones repetitivas a modo de rebote, hasta el punto de dolor. En la actualidad a esta técnica se la conoce con el nombre de distensiones balísticas.

A principios del siglo XX, Niels Buck nos aporta un mayor dinamismo en los ejercicios, con los que llega a situaciones extremas de movimiento. Éstos presentaban una gran preocupación por aumentar la movilidad articular, diferenciándolos específicamente de otros en los que interviene la coordinación, la fuerza o la velocidad. Su método de "elongaciones" o "insistencias" consistía en movimientos rítmicos, suaves y repetidos. Éstos se realizaban al final del recorrido articular, con la finalidad de ampliar el mismo dentro de los límites articulares normales. En general, su gimnasia ofrecía una mayor riqueza de posibilidades para mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Unos años más tarde, Heinrich Medau y su escuela de Berlín son difusores de un tipo de gimnasia pasiva o estática, cercana a las "asanas" (posturas) yóguicas, en el que utilizan el control de la actitud respiratoria y la relajación mental, concediéndoles un valor modelador postural.

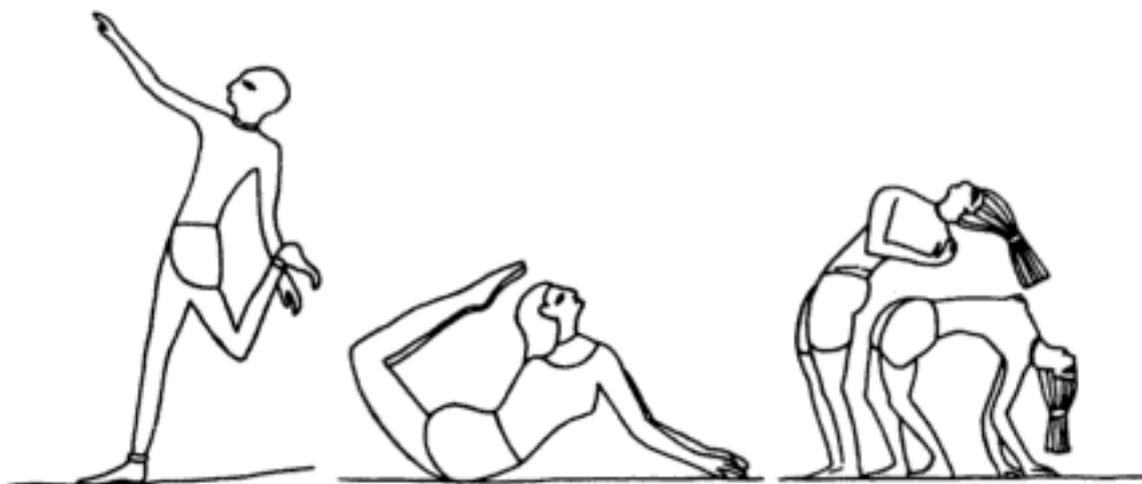


Figura 1: Estatuas de Beni Hassan realizando diferentes estiramientos.

Durante estos años, Medau tuvo un profundo interés por el valor postural y modelador en estos ejercicios. Todo ello se reconoce en un escrito suyo que dice: "Gracias a los Juegos Olímpicos y otras reuniones internacionales, hemos topado con las formas de los ejercicios físicos del Lejano Oriente; me refiero a los japoneses, chinos e hindúes. Como nosotros, los europeos, hemos por fin renunciado a la oscuridad que a estos pueblos atribuíamos por ser ellos coloniales, vemos ahora con sumo respeto y admiración las grandes realizaciones de que los mismos son capaces".¹

En España, Luis Agosti, célebre erudito en el campo de la medicina y de la cultura física, basa su trabajo en los postulados técnicos de los precursores de Ling. Los ejercicios que utiliza buscan la mejora de la movilidad articular a través de la técnica del rebote, presión y lanzamiento, por creer así que ello favorecía la preparación de las articulaciones y músculos para la ejecución de los movimientos violentos que se dan en los diferentes deportes.

En E.E.U.U., a mediados de nuestro siglo, algunos neurofisiólogos y fisioterapeutas desarrollan métodos para mejorar la capacidad de movimiento en determinadas articulaciones. Uno de los máximos exponentes de estas aportaciones fue Kabat, que junto a otros como Levine y Bobath introdujeron la técnica de contracción-relajación denominada Facilitación Propioceptiva Neuromuscular (F.N.P.). En estos conocimientos se basan las técnicas actuales que se conocen con el nombre de stretching.

En 1971, Holt incorpora el F.N.P. en el acondicionamiento físico y prevención de lesiones de los deportistas. Y J.P. Moreau paralelamente en Francia, crea su propia escuela utilizando una técnica similar, a la que da el nombre de stretching postural.

Actualmente en E.E.U.U., el pionero del stretching es Bob Anderson, quien en busca de la relajación y la libertad de movimientos utiliza la práctica de movimientos pasivos manteniéndolos de 10 a 60 segundos.

Finalmente, cabe destacar la labor de la escuela sueca con Sven a Solveborn y Jean Ekstrand, quienes han realizado grandes investigaciones que difunden la utilización profiláctica del stretching, basado en la técnica de contracción-relajación-estiramiento.

Estas últimas concepciones defienden la salvaguardia de lo que son actualmente las técnicas de stretching, las cuales se oponen

(1) Medau, H. Ein Lehrplan der Moderne Gymnastik. Leibesübungen. Frankfurt, 1959. Enero. Pág. 2.

radicalmente a los "ejercicios gimnásticos" tradicionales heredados de la escuela sueca, con el fin de evitar así los estiramientos desagradables y dolorosos sustituyéndolos por otros más suaves y relajantes.

GENERALIDADES

DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

En el "argot" cotidiano se acostumbra a utilizar indistintamente los términos de flexibilidad, movilidad articular, soltura, estiramiento, amplitud, stretching,... como sinónimos. Aunque en realidad la utilización común de todos estos conceptos no conlleva ningún problema de comprensión, es necesario establecer una definición de cada uno de ellos y describir su relación.

Definimos la *flexibilidad* como la capacidad mecánica fisiológica que se relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos. Depende de la *movilidad articular*, entendida como el grado de libertad específico de cada una de las articulaciones, y de la *elasticidad muscular*, referida a la propiedad del músculo para alargarse (*estiramiento muscular*) y recuperar su estado inicial sin que exista un decremento de su fuerza y potencia.

El *stretching* es un término anglosajón que traducido literalmente al español significa estiramiento. En este término se engloban un conjunto de técnicas y ejercicios físicos, cuyo objetivo es el desarrollo y mejora de la elasticidad muscular y la movilidad articular, a través del estiramiento sostenido de diferentes grupos musculares.

Para facilitar la comprensión y aplicación de este libro, a continuación se adjunta toda una serie de vocablos, con su correspondiente definición, que suelen utilizarse con asiduidad durante todo el libro, referentes principalmente a conceptos relacionados con la flexibilidad.

ATP: adenosin trifosfato. Es una molécula de alto contenido energético que posee enlaces de fósforo ricos en energía, los cuales liberan, al romperse, una importante cantidad de esta energía.

CAPACIDADES CONDICIONALES BÁSICAS: también denominadas cualidades físicas básicas por algunos autores, son principalmente los factores que determinan la condición física de un individuo.

CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA: se produce ante una tensión muscular sin que se verifique movimiento externo aparente.

CONTRACCIÓN ISOTÓNICA: cuando la tensión muscular se manifiesta en movimiento externo y existe un desplazamiento del segmento.

EQUILIBRIO MUSCULAR: coordinación entre los músculos agonistas, responsables del movimiento, los sinergistas, que lo refuerzan, y la acción asociada de los antagonistas que se oponen al movimiento.

FLEXIBILIDAD ABSOLUTA: nivel de capacidad máxima de la amplitud articular. Se consigue con movimientos estáticos.

FLEXIBILIDAD DE TRABAJO: nivel de amplitud alcanzado en la ejecución de un movimiento real. Se consigue con movimientos dinámicos.

FLEXIBILIDAD RESIDUAL: nivel de amplitud superior a la de trabajo, la cual ayuda a evitar rigideces en el movimiento coordinado y posibles lesiones.

FLEXIBILIDAD GENERAL: referida al desarrollo armónico y equilibrado de todo el conjunto de articulaciones.

FLEXIBILIDAD ESPECÍFICA: referida al desarrollo que se acentúa sobre una articulación en concreto.

FUNCIÓN TÓNICA: consigue un estado apto de preparación de la musculatura para realizar múltiples formas de actividad.

HIPERTÓNICO: personas con un elevado tono muscular cuya biología se acerca a la rígida.

HIPOTÓNICO: personas con un bajo tono muscular que se identifican con una constitución de tipo laxo.

LÍMITE ARTICULAR: es la amplitud máxima de movimiento que permite una determinada articulación.

MÚSCULO AGONISTA: es el músculo que realiza el movimiento, como por ejemplo el biceps braquial en la flexión del antebrazo sobre el brazo.

MÚSCULO ANTAGONISTA: es el músculo que actúa contrariamente y oponiéndose a la acción del agonista.

REGULACIÓN TÓNICA: control y adaptación del tono muscular a las necesidades posturales, motrices y conductuales.

SINERGIA: asociación de varios órganos para la realización de una misma función.

TENDIDO PRONO: posición de un sujeto acostado "bocaabajo" con las piernas estiradas y juntas y brazos al lado del cuerpo.

TENDIDO SUPINO: misma posición anterior, pero acostado "bocaa-riba".

TONO POSTURAL: es un conjunto de reacciones musculares que regulan la tensión-relajación de los músculos y equilibran y mantienen la actitud corporal.

TONO DE REPOSO: es la contracción mínima muscular en situación de reposo.

TONO DE RELAJACIÓN: disminución mínima posible del tono. Es el tono de reposo más la relajación psíquica.

TONO PSÍQUICO: concierne a una forma de actividad muscular difusa, influida por los fenómenos de atención, emocionales y de la respuesta. Esta tonicidad es un espejo de nosotros mismos y de nuestros estados de ánimo.

BASES DE LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad está condicionada por diferentes factores que limitan la capacidad de movilidad articular y elasticidad muscular. Podemos hablar de unos factores endógenos, ya sean de tipo mecánico o de tipo neurológico, y otros exógenos que se refieren a las causas no morfológicas .

Factores endógenos mecánicos

– Movilidad articular, entendida como aquella limitación de movimiento en la que intervienen el choque óseo, los ligamentos y la cápsula articular como un conjunto mecánico que permite los movimientos específicos de cada articulación (ver Cuadro 1 y Figura 2).

– Sistema elástico muscular. El músculo en sí permite una gran capacidad de estiramiento, pero es el tejido conjuntivo por el que está constituido el que contribuye a limitar su capacidad de elongación. Interesa resaltar los dos tipos de tejido conjuntivo: por una parte el tejido conjuntivo fibroso, que forma las aponeurosis, fascias, ligamentos y tendones, y por otra parte el tejido conjuntivo elástico, que lo forman las propias fibras elásticas (perimisio, epimisio y endomisio). El fibroso, compuesto fundamentalmente por fibras colágenas caracterizadas por una gran resistencia a la tensión y una relativa inestensibilidad, se diferencia del elástico por estar formado principalmente de elastina, la cual es mucho más elástica que el colágeno. Johns y Wright en 1962² establecen un porcentaje según la resistencia que ofrecen las diferentes estructuras del músculo a la realización de cualquier movi-

(2) Johns, R.J. – Wright, V. Relative importance of various tissues in joint stiffness. *Journal of Applied Physiology*. 1962. Vol. 17, Pág. 824.

Clase	Tipo	Características	Movilidad	Ejemplo
Sinartrosis	Sincondrosis	Articulaciones fijas	Nula	Huesos del cráneo
	Sinfibrosis	Su principal función es dejar crecer al hueso	Nula	
Anfiartrosis		Ligamentos interóseos y ligamentos periféricos	Poca movilidad Mov. de deslizamiento	Vértabras
Diartrrosis	Enartrosis	Sup. esféricas	Todo tipo mov.	Escapulohumeral Carpometacarpiana
	Condileas	Sup. alargada y otra plana	Todos, menos circundicción	
	Encaje recíproco	Sup. cóncava y otra convexa	Idem condilea	Dedos de la mano
	Troclear	Una sup. en forma de polea	Mov. de flexión y extensión	Humero cubital
	Artrodia	Sup. planas	Mov. de deslizamiento	Huesos del cuerpo

Cuadro 1

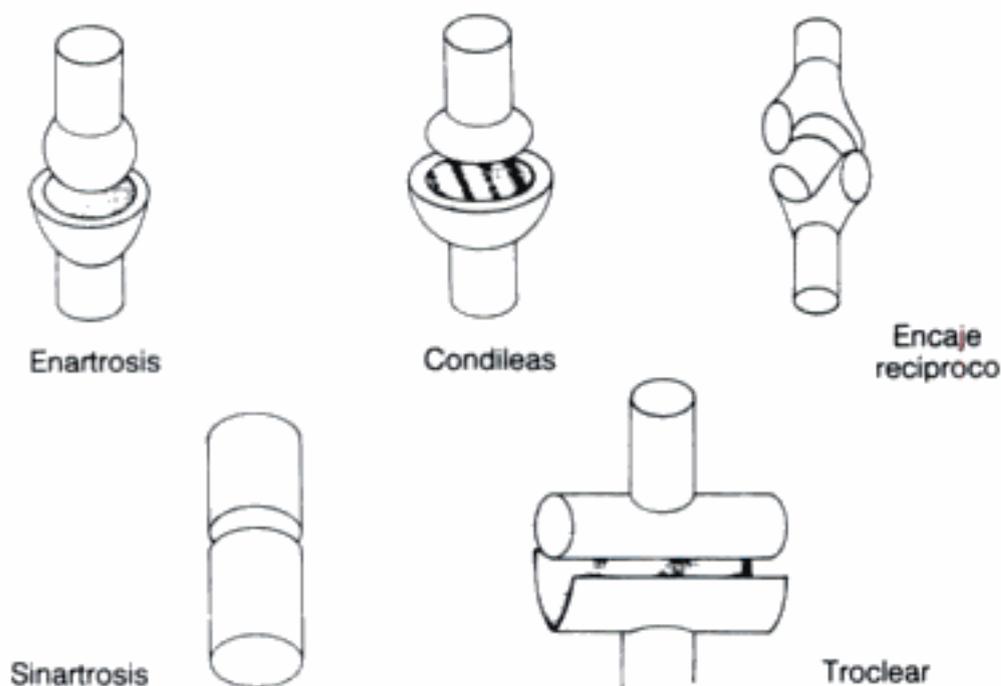


Figura 2: Movilidad de los diferentes tipos de articulaciones.

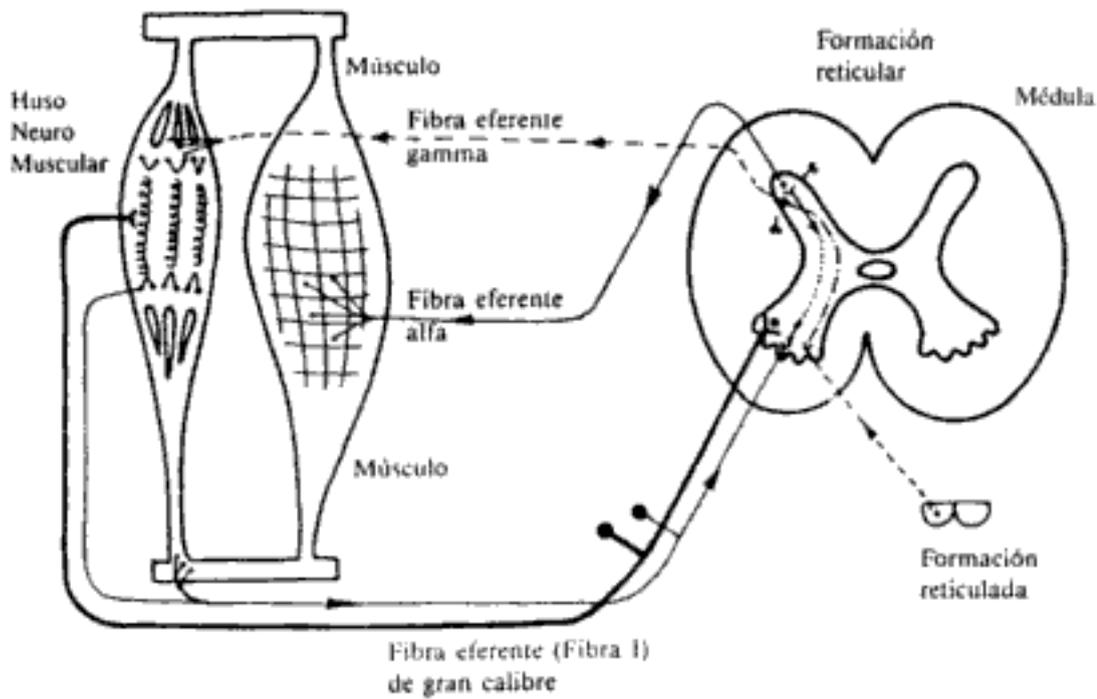


Figura 3: Esquema del reflejo miotático.

miento. Así los tendones ofrecen un 10%, los ligamentos, la cápsula articular un 47%, las fascias un 41% y la propia piel un 2%.

– La fuerza, como una característica determinante de la musculatura agonista que permite la ejecución del movimiento en su máxima amplitud en contra de la acción de la gravedad. Por otra parte, la pérdida de elasticidad en un músculo, en este caso antagonista, es consecuencia de un desequilibrio muscular producido por el mayor desarrollo del agonista, que debilita así ese músculo antagonista y altera la coordinación muscular agonista-antagonista.

Factores endógenos neurológicos

– Los husos musculares: son receptores nerviosos localizados en el interior de los músculos esqueléticos y situados paralelamente en relación a las fibras musculares. Éstos son los responsables de registrar las modificaciones del estiramiento muscular. Cuando un músculo es estirado violentamente, estos husos envían impulsos, vía refleja, a la médula a través de la actividad gamma, de manera que el músculo se contrae y detiene su acción. Este reflejo está en relación con la fuerza y la velocidad de extensión del estiramiento y se le conoce con el nombre de reflejo miotático (ver Figura 3). Sin embargo, estos husos

tienen la característica de habituarse al estiramiento gradual y progresivo sin que se produzca la activación del reflejo.

– Órganos tendinosos de Golgi, localizados en los tendones, presentan un umbral de excitación más elevado que los husos musculares. Es por esto que estimulan su actividad refleja ante tensiones más fuertes, permitiendo que el músculo se relaje e inhiba la acción de los husos musculares. Este mecanismo protege al músculo y a sus inserciones frente a posibles tensiones, actuando como un mecanismo de defensa. A este reflejo se lo conoce también con el nombre de reflejo de tracción inversa, inhibición autógena o reflejo antimiotático.

Factores exógenos

– Genético. Este factor determina la constitución corporal, con la cual podemos encontrar dos tipos extremos de individuos, unos laxos y otros rígidos con una serie de características posturales:

- Los sujetos rígidos tienden a un pronunciamiento desmesurado de las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral. Los laxos, por el contrario, revisten una disminución en estas curvas.

- En patología ortopédica, los laxos suelen presentar escoliosis con una inversión de la curva dorsal fisiológica, lo que incide sobre su morfología corporal. Los rígidos, sin embargo, suelen convertirse en cifóticos o cifoescolióticos.

- Los rígidos tienden a la flexión de rodillas en posición de pie (*genuflexum*), al pie cavo y a la "garra" en los dedos del pie. Los laxos, en cambio, tienden a la hiperextensión de rodillas (*genu-recurvatum*), al pie valgo plano y a los dedos desplegados.

- Podemos conocer si un individuo es de tipo laxo o rígido mediante el signo de la mano o del codo. 180° de extensión del codo y dorsoflexión de la muñeca que toca al radio es signo de que el individuo es laxo.

– Sexo. Por lo general, la mujer es más flexible que el hombre. La causa principal viene dada por las diferencias hormonales de ambos sexos, siendo la producción más elevada de estrógenos en la mujer la causa de una mayor retención de agua y una disminución de la viscosidad. Además, existe en la mujer un menor porcentaje de masa muscular y más tejido adiposo, capacitándola para un mayor grado de flexibilidad.

– Edad. Conforme aumenta la edad del individuo se observa una disminución de la flexibilidad debido a una serie de factores. En primer lugar se debe al crecimiento y desarrollo de la masa muscular junto con la configuración osteoarticular, produciéndose así una estabiliza-

ción y rigidez de las articulaciones. El mayor o menor grado de ejercicio determinará el nivel de flexibilidad hasta los 20-30 años, para que a partir de los 30 años, aproximadamente, se produzca una disminución de la capacidad de estiramiento en el conjunto de las estructuras que permiten la movilidad. Por otra parte, el músculo, con la edad, sufre un proceso de envejecimiento en los componentes elásticos, lo cual provoca toda una serie de efectos que disminuyen su elasticidad, como la deshidratación, calcificación, fragmentación, etc... La hipótesis actual trata de sostener que el ejercicio en general y sobre todo el trabajo de flexibilidad pueden retrasar este proceso de envejecimiento.

– Temperatura ambiental y calentamiento. La viscosidad forma parte del rozamiento restrictivo de la musculatura, siendo responsable, a su vez, en la ineficacia del movimiento. La temperatura tiene un efecto inverso sobre la flexibilidad, su aumento disminuye esta viscosidad, mejorando así la fluidez muscular y la capacidad de movimiento, pues su efecto disminuye la resistencia de los músculos a estirarse. Extrapolando estas conclusiones, la temperatura ambiental y el calentamiento previo, al provocar un aumento de la temperatura corporal disminuyen también la viscosidad, mejoran la eficacia del ejercicio y reducen, por tanto, un mayor riesgo de lesiones.

– Cansancio. La fatiga muscular depende del umbral de sensibilidad de los husos musculares, de manera que este umbral es más bajo, siendo más excitable delante del estiramiento, lo que produce una mayor sensación de dolor. Por otra parte, en estados de fatiga muscular existe una reducción del ATP, el cual no sólo influye en la capacidad de contracción sino también en la descontracción.

– La acción del ejercicio. La utilización y ejecución de un programa de ejercicios aplicado correctamente en función de las características de cada individuo, mejorará el grado y desarrollo de la flexibilidad.

– Costumbres sociales. La actividad laboral, el entrenamiento, el sedentarismo, las malas formas de sentarse en general, todos los hábitos de actitud corporal y postural, manifiestan una incidencia en la mayor o menor capacidad de estirarse. Un ejemplo claro se localiza en las personas de ciertos países orientales, que debido a su costumbre de sentarse en el suelo, poseen una mayor flexibilidad en la articulación coxofemoral.

– Todos estos factores se engloban claramente en la clasificación desarrollada al principio de este apartado, diferenciando a cada uno de ellos en factores exógenos o endógenos. Sin embargo, existe un condicionante relevante de la flexibilidad al que no se puede definir de un tipo o de otro, ya que su influencia es tanto interna como externa. Nos referimos a la regulación tónica, cuya influencia está ligada a factores externos que inciden sobre el sistema nervioso, como el miedo, el

estrés, la ansiedad, el dolor,...

El tono muscular se refiere al estado de tensión permanente del músculo en una actitud natural de reposo. Podemos diferenciar tres tipos: el tono postural, el tono de reposo y el tono físico o fásico.

La regulación del tono muscular por el S.N.C. se efectúa a través de los husos musculares via refleja, siendo su máximo responsable de actuación la actividad gamma que determina también el tono postural.

Los estados emocionales, miedo, ansiedad, dolor,... son regulados a través del hipotálamo y rinencéfalo, los cuales efectúan su actividad por la vía reticuloespinal confluyendo en una vía "final común"³ de regulación de la motoneurona gamma con aumento o disminución del tono muscular. Esta actividad gamma es superior ante estos estados emocionales, causa que explica la insistencia y preocupación por ejecutar tranquila y relajadamente los ejercicios de flexibilidad ante un tono muscular no elevado.

Todo ello evidencia la dependencia entre el "tono muscular físico" y el "tono psíquico" cuando hablamos de mejorar la flexibilidad; como afirma J.P. Moreau,⁴ ellos son los constituyentes de una verdadera flexibilidad.

(3) Paillard, J. Le Codage Nerveux des commandes motrices. *Revue d'electroencéphalographie et de neurophysiologia clinique*. 1976.

(4) Moreau, J.P. *Stretching*. E.P.S. nº 187. 1984.

TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

Actualmente, para el desarrollo de la flexibilidad son utilizadas una amplia variedad de técnicas, las cuales deben estudiarse acompañadas de los diferentes tipos de movimientos que existen. A groso modo estos movimientos se pueden dividir en dos grandes grupos:

– *Movimientos dinámicos*, que se desarrollan según una técnica balística y de carácter repetitivo ejecutada en forma de presión, rebote o lanzamiento. Se pueden realizar de forma activa cuando es el propio sujeto el que realiza la acción, o de forma pasiva cuando el movimiento es asistido por la ayuda de un compañero exterior. Los movimientos que se realizan de forma activa se pueden ejecutar lenta o rápidamente en diferentes posiciones (de pie, tumbado o en desplazamiento) (ver Cuadro 2).

Todos estos movimientos corresponden a las técnicas tradicionales que hasta hace poco se utilizaban, las cuales conocemos como activadoras del reflejo miotático.

Estos movimientos dinámicos de flexibilidad producen una mejora notable en las acciones de tipo balístico propias en la mayoría de los deportes, y ofreciendo una mejora directa en la transferencia de la movilidad articular, lo cual optimiza el rendimiento técnico.

Estos ejercicios también mejoran la coordinación sinérgica de grupos musculares agonistas-antagonistas, y desarrollan la fuerza del grupo agonista facilitador del movimiento, a la vez que se produce el estiramiento del músculo antagónico.

Mejoran, a su vez, a través de la percepción del movimiento, la agilidad y la coordinación motriz.

En relación a la flexibilidad estática que veremos a continuación, Hurton alega: “la forma estática de desarrollar la flexibilidad comparada a la dinámica, tiene un efecto más rápido y mejora la movilidad articular en un 18-20%. Al lado de esta forma estática (pasiva) de desarrollar la flexibilidad, tiene la desventaja de reducir el dinamismo muscular. Desde el punto de vista del rendimiento atlético es una

Movimientos de flexibilidad dinámica			Técnicas
Activos	Movimiento lento	De pie	Rebotes
	Movimiento rápido	Tumbado En desplazamiento	
Pasivos o asistidos por un compañero			Presiones
			Lanzamientos

Cuadro 2

Movimientos de flexibilidad estática	Técnicas
Pasivos	– Relajación (Bob Anderson)
Pasivos-Activos	– Extensión-contracción del antagonista (J.P. Moreau)
Pasivos-asistidos	– Contracción-relajación- estiramiento (Solveborn)
	– Extensión-contracción- extensión-contracción antagonista (P.N.F.)

Cuadro 3

propiedad negativa".⁵

Este tipo de movimiento también es aconsejable utilizarlo en edades escolares, ya que son más atractivos y menos aburridos que los estáticos.

En cuanto a la desventaja principal que puede producir este tipo de movimientos, es la producción de pequeñas lesiones musculares,

(5) Hurton, V. La flexibilidad y su lugar en la preparación de atletas. *Trener* 15. Junio, 1971. nº 16.

como distensiones o roturas de fibras ya que, aunque el reflejo miotático actúa inhibiendo el estiramiento, no podrá evitar estas lesiones ante movimientos demasiado violentos.

- *Movimientos estáticos*, denominados de esta manera porque el sujeto que realiza la acción mantiene una posición determinada. Esta acción puede ser de tres formas diferentes, bien pasiva en la que únicamente interviene la fuerza de la gravedad, bien pasiva-activa en la que el propio sujeto realiza una fuerza de flexión para estirar otra parte del cuerpo (automanipulación), o bien pasiva-asistida donde es un compañero quien mantiene la posición. Estas tres actitudes pueden realizarse, a su vez, con 4 diferentes técnicas que actúan sobre la inhibición del reflejo miotático (ver Cuadro 3). Estas técnicas son:

1. Técnica de relajación. Consiste en alcanzar una posición y mantenerla de 10 a 60 segundos. Uno de los máximos exponentes que utiliza este método es el sueco Bob Anderson.

2. Técnica de extensión-contracción de la musculatura antagonista. Utilizando la misma acción anterior incorpora a su vez una contracción isométrica de la musculatura antagonista. Este es el método conocido como stretching postural, que desarrollado por J.P. Moreau utiliza la técnica del autoestiramiento como base de la regulación tónica y el equilibrio muscular.

3. Técnica de contracción-relajación-estiramiento. Se realiza primeramente una contracción de tipo isométrico mantenida de 15 a 25 segundos en la musculatura que deseamos estirar y, posteriormente, después de un relajamiento de 2 a 12 segundos, se estira esta musculatura durante unos 20 segundos. Esta técnica, difundida por Solveborn y Ekstrand, es corrientemente utilizada en el campo de la profilaxis y la prevención de lesiones en deportistas.

4. Técnica de extensión-contracción-extensión-contracción antagonista. Esta técnica compleja, como se ha detallado anteriormente, se la conoce en España con el nombre de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (P.N.F.). Existen muchas formas de desarrollo, la más conocida de ellas es la realizada en tres fases:

1º) Permanecer de 10 a 15 segundos en una posición extendiendo así la musculatura que deseamos estirar.

2º) Esta musculatura se contrae isométricamente durante 10 segundos.

3º) Al mismo tiempo que se aumenta la extensión anterior, se contrae la musculatura antagonista durante 10 segundos. Como consecuencia de esta contracción última se activan los órganos tendinosos de Golgi mejorando la inhibición de los husos de la musculatura que se estira.

Los movimientos estáticos en el desarrollo de la flexibilidad la mejoran en un porcentaje mucho más elevado que con el uso de movimientos dinámicos, se llega a obtener límites superiores de movilidad articular, y se alcanza así la llamada flexibilidad absoluta por Matveyev.

Aunque muchos autores al diferenciar entre flexibilidad estática y dinámica consideran que es específica, y en relación a que los movimientos estáticos mejoran la flexibilidad estática no teniendo por qué mejorar la dinámica. A través de los movimientos de flexibilidad estático podemos desarrollar una flexibilidad residual. Ésta representa un nivel de elongación superior a la llamada flexibilidad de trabajo. Su objetivo es el de proporcionar un margen de seguridad necesario que cubra el riesgo de lesiones y rigidez que se dan en los diferentes movimientos.

En relación con los movimientos dinámicos, una ventaja que permite la flexibilidad estática reside en el menor coste energético, posibilitando actitudes de relajación mental y física que a su vez pueden insistir en una mejora del control perceptivo del propio cuerpo.

Los movimientos estáticos contrarrestan el dinamismo aplicando técnicas donde se alternan las contracciones de tipo isométrico y la relajación. Con ello se pretende obtener una mayor relajación del músculo antagonista y mejorar su elongación.

Los movimientos estáticos que llegan a límites extremos, flexibilidad absoluta, no son aconsejables, porque van en detrimento de la elasticidad muscular, produciendo así una hipotonía que reduce la capacidad contráctil necesaria para la ejecución de movimientos deportivos óptimos.

Un trabajo desmesurado con este tipo de movimientos puede producir debilitamiento y laxitud articular, lo cual desestabiliza las articulaciones y aumenta el riesgo de lesiones, sobre todo a nivel de dislocaciones.

Ante las ventajas y desventajas que se presentan de un tipo y otro de movimiento, no dudamos que el desarrollo de una buena flexibilidad no debe de ir en uno u otro sentido, sino que más bien la conjugación de los dos modelos aportará el equilibrio mesurado de esta cualidad.

LAS CORRIENTES ACTUALES Y SUS INFLUENCIAS

Ante la amplia gama de métodos y técnicas que desarrollan la flexibilidad, vigentes actualmente en los diferentes movimientos gimnásticos o tendencias y dirigidos a uno u otro ámbito de la población, se presenta un intento de agruparlos y diferenciarlos en tres grandes corrientes. Asimismo, se pretende concretar cuáles son las influencias y los diferentes campos que consolidan estas corrientes como tales.

LAS GIMNASIAS SUAVES

Los antecedentes de esta corriente se deben a R. Bode, J. Dalcroze, I. Duncan, R. Laban y M. Wigmen, los cuales, en busca de objetivos como la armonía y la expresión del cuerpo, desechan todo aquello relacionado con la gimnasia tradicional, donde domina la técnica, la fuerza y la musculatura. H. Medau, como discípulo de estos autores, defiende estas ideas aportando como nuevo la utilización de elementos (pelotas, aros y tambor), por considerar que así el movimiento creado es más libre y natural.

En esta corriente se agrupa todo un conjunto de autores, J.P. Moreau, T. Bertherat, M. Tobias, B. Paulovic,... que introducen en sus métodos, como base fundamental, los componentes de estiramiento muscular y flexibilidad, basados principalmente en movimientos o ejercicios de tipo pasivo.

Así, pues, consolidan el nexo de ciertos contenidos de tipo psíquico y fisiológico aplicados principalmente en el campo de la gimnasia de mantenimiento. A través de estos métodos se intenta alcanzar una reconciliación entre cuerpo y mente, en una búsqueda de la relajación, la percepción corporal y el equilibrio bioenergético.

La aceptación de este tipo de "gimnasias" se acomoda, en la actualidad, a toda aquella población que sufre el sedentarismo y el

estrés de la vida moderna, encontrando así un estado de mantenimiento y mejora de su salud.

Las influencias del yoga, las técnicas de relajación de Schultz, de Jacobson y la eutonia de G. Alexander, junto con otros autores del campo de la psiquiatría, en especial del psicoanálisis, son los pilares que sustentan estas corrientes.

Este último autor, G. Alexander, principalmente, se ha dedicado al trabajo con ancianos, ya que considera que por medio de este tipo de gimnasia se pueden encontrar múltiples soluciones a algunos de los problemas que esta edad tan avanzada conlleva.

EL STRETCHING DEPORTIVO

Contrasta sustancialmente con el anterior expuesto. En este grupo se incorporan un cierto número de autores como Holt, V. Solveborn, B. Anderson, M. Esmault,... que utilizando cada uno de ellos técnicas de estiramiento diferentes, tratan de dar respuesta a diferentes problemas que surgen en el terreno deportivo.

El objetivo de estas técnicas se basa en la búsqueda del equilibrio muscular (funciones agonistas-antagonistas) incidiendo asimismo en la prevención de accidentes musculares, acondicionamiento físico y mejora del rendimiento técnico.

Con bases de tipo fisiológico y mecánico no buscan la unión cuerpo-espíritu, sino más bien la incidencia funcional en un cuerpo mecanicista, manifestando así un dualismo de tipo cartesiano.

Los estudios realizados en fisiología por Sherrington, Paillard,... y en kinesiología por Levin e Kabat entre otros, son los ejes centrales en las influencias de esta corriente.

Éstos utilizan principalmente la técnica antes mencionada de contracción-relajación-estiramiento, la cual empezaron a poner en práctica esencialmente como medio terapéutico en la recuperación de lesiones.

Posteriormente, muchos entrenadores de diferentes deportes utilizan esta técnica de estiramiento en la fase del calentamiento por considerarla beneficiosa para el deportista, en cuanto que es una manera de descubrir y percibir los grupos musculares que participan en el esfuerzo posterior. Además, la contracción isométrica participa y ayuda en la preparación posterior de la sesión.

LA FLEXIBILIDAD ESCOLAR

Dirigida a ese campo tan importante como es la educación física en

edades de formación básica, e injustamente considerada como una cualidad "decadente", surge hoy ante la influencia de las dos anteriores corrientes un espontáneo afán por desarrollar esta cualidad.

El desarrollo de la flexibilidad se suele olvidar en las sesiones de educación física, quizá porque se supone que los niños ya tienen un alto nivel de flexibilidad, sin pensar que es una cualidad involutiva y que cuando se quiera empezar a trabajar ya se habrá perdido un gran porcentaje.

El objetivo principal de esta corriente es mentalizar a educadores sobre la importancia de desarrollar la flexibilidad en edades tempranas para mantener unos niveles óptimos, los cuales repercutirán considerablemente dentro del campo deportivo, en la etapa de la adolescencia a la hora de conseguir una mayor calidad en el gesto técnico.

Con todo ello se demuestra que la flexibilidad colabora ampliamente al actuar de resorte fundamental en el trabajo y mejora de las cualidades fisicomotrices, y también como ayuda a un mejor desarrollo general.

En nuestro país, el autor Jesús Mora es un claro reflejo de esta tendencia sobre la que ha realizado amplios estudios y trabajos, los cuales constatan la importancia que esta corriente se merece.

¿QUÉ NOS APORTA LA FLEXIBILIDAD?

En este libro no se pretende abordar la flexibilidad como un todo capaz de sustituir a un entrenamiento total, de la condición física o a un deporte en concreto. Sería un gran error. Se presenta el tema de flexibilidad como una parte fundamental en la encrucijada cuerpo-mente donde, cotidianamente, en los ejercicios practicados no sólo intervienen las palancas y músculos de nuestro cuerpo con unas adaptaciones mecanicistas, sino que el organismo funciona como un todo complejo que entiende el cuerpo como un ente psicosomático, donde la influencia de situaciones psíquicas como el estrés, la emotividad, el estado de ánimo,... condicionan el tono muscular y, por tanto, la manifestación de movimientos.

El desarrollo de la flexibilidad permite, pues, obtener el equilibrio entre lo físico y lo psíquico, catalizando la energía global de ambas partes. No entendemos esta cualidad como una finalidad en sí misma, abordándose sólo como un problema mecánico, sino que a su vez facilita nuestras relaciones sociales, nuestro trabajo y nuestras actividades deportivas, entre otras, llegando así al posible estado de estabilización de la salud.

Recordando a Sylvère Dutil, nos unimos a una cita suya que dice: "Ser flexibles para ser eficaces"⁶ es la divisa moderna que sustituye a Hebert "Ser fuertes para ser útiles".

Con todo lo expuesto hasta el momento, observamos cómo el desarrollo de la flexibilidad puede aportar múltiples beneficios a diferentes niveles. El nivel más elocuente y sobre el cual la flexibilidad trabaja directamente es el mecánico, donde encontramos una mejora clara en la amplitud de movimiento. En la misma definición de flexibilidad que aparece en el apartado de generalidades, se especifica clara-

(6) Dutil, S. L'extensibilité musculaire: perspective ontogénétique et assouplissements. Special Souplesse. INSEP. nº 3. Novembre, 1978.

mente su intervención sobre este concepto cuando la relacionamos con la actuación sobre músculos y articulaciones. En el mismo nivel, ya que continúa interviniendo la movilidad articular, aporta beneficios a nivel del eje principal de nuestro cuerpo, la columna vertebral, disminuye su tensión y corrige la postura.

La flexibilidad, como se ha razonado con insistencia hasta el momento, no debe considerarse como una cualidad más, aislada y al margen de las demás, sino que su desarrollo repercute de forma considerable y positiva sobre ellas. Así, en el nivel denominado físico y motor se remarca una vez más el beneficio que aporta sobre todas estas cualidades de velocidad, fuerza, coordinación, equilibrio, etc... Por otra parte, extrapolando estos beneficios a nivel deportivo, ayuda en la mejora del acondicionamiento físico y, relacionado también con la intervención sobre la movilidad articular, facilita la adquisición de técnicas deportivas.

A nivel fisiológico, no únicamente actúa a nivel muscular, regulando el tono y mejorando la coordinación inter e intramuscular, sino que considerada como una actividad física también ayuda en la mejora del funcionamiento del corazón, de los vasos sanguíneos, de los pulmones, etc... Aprendemos a respirar mejor asegurando una entrada y salida más fácil del aire de los pulmones. La circulación de la sangre es más fluida y puede distribuir el oxígeno de una forma más eficaz, con el refuerzo del corazón que mejora la capacidad para bombear la sangre.

Todas estas influencias fisiológicas concluyen a nivel higiénico en logros verdaderamente perseguidos por todos, como una mejora en general de la salud y calidad de vida, lo cual se exterioriza en una sensación de rejuvenecimiento y belleza corporal.

Esta mejora en el aspecto exterior ayuda considerablemente en la obtención de un equilibrio psíquico con el beneficio de la autoimagen y las relaciones sociales.

El dominio y conocimiento de nuestro cuerpo, así como su funcionamiento permiten soportar más fácilmente los esfuerzos cotidianos, eliminar el estrés, los problemas emocionales, la tensión y los nervios.

Toda esta serie de beneficios, agrupados en cinco niveles, se exponen a continuación a modo de esquema, con el propósito de animar a cualquier persona, niño o adulto, deportista o no, a desarrollar esta cualidad tan atractiva como eficaz en la mejora personal.

1. Nivel fisiológico

- Regulación del tono muscular.

- Mejora la coordinación inter e intramuscular.
- Mejora la regulación sanguínea.
- Interviene en la mejora de las funciones vegetativas.
- Ayuda a la mujer durante el embarazo y el parto.
- Mejora las funciones respiratorias.
- Puede evitar cardiopatías y otras enfermedades.
- Retarda la aparición de la fatiga y permite la recuperación acelerada.

2. Nivel mecánico

- Mejora la amplitud de movimiento.
- Facilita la economía del gesto técnico.
- Disminuye la tensión de la columna vertebral.
- Actúa como equilibrador y corrector postural.
- Equilibra la función sinérgica del movimiento.

3. Nivel físico y motor

- Mejora las cualidades físicas, principalmente la velocidad y la fuerza.
- Mejora las cualidades motrices de coordinación, equilibrio, agilidad, percepción corporal...
- Facilita la adquisición de técnicas deportivas y el acondicionamiento físico general.

4. Nivel psíquico

- Mejora la autoimagen.
- Actúa como regulador en los estados emocionales.
- Canaliza los estados de ansiedad y estrés y disminuye la tensión psíquica.
- Predispone a los estados de relajación.
- Mejora el conocimiento de sí mismo.
- Posibilita momentos de reflexión y análisis.
- Mejora las relaciones sociales.

5. Nivel higiénico

- Ayuda en el logro de una belleza corporal.
-

- Produce una sensación de rejuvenecimiento.
- Mejora la calidad de vida.
- Actúa como facilitador de la salud.

¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

Su utilización se puede considerar de carácter simple y sencillo, lo que facilita la comprensión y aplicación del mismo a todos los ámbitos que se establecen. No únicamente se pretende dirigirlo a monitores y entrenadores, sino a todas aquellas personas que desean iniciarse en la práctica de esta cualidad.

Los ejercicios que se presentan se encuentran todos localizados dentro de uno de los ámbitos desarrollados, lo cual no significa que se pretenda ser intransigente. Según el nivel del practicante o el objetivo que persigue, se pueden utilizar indistintamente ejercicios que se encuentran en diferentes grupos. Es decir, muchos de los ejercicios pueden ir dirigidos a diferentes ámbitos de la población. Se ha intentado clasificarlos en el grupo más significativo e idóneo, pero sin ánimo de realizar una taxonomía inflexible e invariable.

En las fichas donde se desarrollan los ejercicios se presenta el dibujo del movimiento para facilitar su comprensión y la explicación de diferentes aspectos:

- Principales articulaciones que intervienen en el ejercicio.
- Músculo antagonista que se estira básicamente.
- Descripción del ejercicio, donde se detalla la posición inicial de la que parte y el movimiento que se realiza o posición que se mantiene. Aconsejamos ejecutar la práctica de estos ejercicios atendiendo a las consideraciones del Cuadro 4.
- Dosificación del ejercicio, en cuanto al número de repeticiones que deban realizarse o el tiempo que debe mantenerse una posición.
- Nivel del ejercicio, donde se especifica en cuatro categorías el grado de dificultad. Estos niveles se dividen en bajo, medio, alto y extremo, los cuales se detallarán en las fichas con un signo, de la siguiente manera:

Bajo ●
Medio ●●

Alto ●●●
Extremo ●●●●

Niveles de aplicación	Tipos de movimiento y técnicas	Observaciones
ESCOLAR	<p>Movimientos dinámicos, en especial lanzamientos.</p> <p>Movimientos estáticos pasivos.</p> <p>Técnica de relajación.</p> <p>No utilizar movimientos estáticos asistidos por un compañero.</p>	<p>Trabajo equilibrado agonista-antagonista y prevención en la desestabilización de las articulaciones.</p>
PARA EL DESARROLLO DEPORTIVO	<p>Mayor porcentaje de movimientos dinámicos que estáticos. Cuando se busca la máxima amplitud de movimiento se utilizan los estáticos asistidos.</p> <p>Todo tipo de técnicas, atendiendo a las exigencias del deporte.</p>	<p>Prioridad en los movimientos dinámicos para reforzar las acciones balísticas, que se dan en los deportes, mejorar la flexibilidad dinámica, reforzar el reflejo miotático y buscar un equilibrio entre la fuerza y la movilidad articular.</p> <p>También movimientos estáticos para buscar la flexibilidad residual, previniendo las lesiones y equilibrando la función antagonista. Aunque un abuso de ello puede disminuir la capacidad contráctil de la fibra muscular. Debe existir un entrenamiento paralelo de musculación para no desestabilizar las articulaciones y no reducir la capacidad contráctil del músculo.</p>
MANTENIMIENTO Y 3ª EDAD	<p>Movimientos dinámicos excepto los de tipo balístico, predominando sobre éstos los movimientos estáticos con técnicas de relajación, contracción-relajación-estiramiento y relajación-extensión-contracción antagonista.</p>	<p>No se aconseja la técnica balística ya que puede dañar la estructura articular y el tejido muscular, sobre todo en personas de avanzada edad que presentan diversas patologías como artrosis, osteoporosis, osteoartritis, etc. Cuando se utilizan técnicas de relajación se debe incidir en la calma, la respiración y la percepción de la musculatura que se estira.</p>
MEDIO PARA RECUPERACIÓN DE LESIONES	<p>Movimientos dinámicos de carácter suave y progresivo.</p> <p>Movimientos estáticos con la técnicas del P.N.F.</p>	<p>Utilizar movimientos dinámicos para mejorar la activación nerviosa del músculo y estáticos para mejorar la capacidad de estiramiento del músculo y articulación. Es aconsejable permanecer en contacto con el médico y fisioterapeuta.</p>

Cuadro 4

Los niveles bajo y medio son utilizados básicamente por personas adultas y de la 3ª edad, contrastando con el nivel extremo, que son ejercicios complejos dirigidos a personas con una elevada flexibilidad.

Dentro de cada uno de los cuatro grupos que se han elegido, los ejercicios se desarrollan según su forma de ejecución en individuales, en parejas, con utilización de material fijo como espalderas, bancos o sillas, y con material móvil como picas y pelotas. Ello ofrece una mayor diversificación de sesiones, con la posibilidad de ir variando y romper así con la monotonía y la rutina. El material móvil es aconsejable que sea practicado por los niños, que siempre encuentran en él las tareas más divertidas y amenas. Las sillas, como material no convencional, ofrecen la posibilidad de poner en práctica toda una gama de ejercicios que, normalmente, necesitan de material más sofisticado, y así, cualquier persona, en su casa, puede desarrollar un trabajo de flexibilidad.

Los ejercicios, para facilitar su práctica, se exponen ordenados progresivamente según el grado de complejidad o dificultad, y según la articulación o articulaciones que intervienen. Primeramente se exponen aquéllos en los que interviene el tronco superior, para finalizar con los ejercicios donde trabaja la articulación del tobillo.

Otro de los capítulos prácticos de este libro, es el que expone circuitos de ejercicios para facilitar la realización de prácticas ordenadas. Siguiendo con la misma clasificación en los grupos de aplicación, cada uno de ellos persigue un objetivo diferente. Existen los circuitos de calentamiento para cualquier sesión posterior, de educación física, de potenciación o entrenamiento para un deporte, ya que como sabemos los estiramientos son punto clave en cualquier calentamiento. Se desarrollan también circuitos generales de flexibilidad, donde intervienen todas las articulaciones, los cuales sirven para el trabajo diario de mantenimiento de esta cualidad. Y por último, circuitos específicos, donde únicamente intervienen una articulación determinada, dirigidos principalmente para aquellas personas que sólo desean trabajar en cada sesión una parte diferente de su cuerpo o para aquellos deportistas que necesitan mejorar el grado de flexibilidad predominantemente en una sola articulación. La exposición de estos circuitos se realiza a modo de cuadro-esquema, lo que permite una mayor comprensión y una puesta en práctica ya ordenada.

Por último, se presentan una serie de tests para valorar la flexibilidad de cada articulación. Los practicantes pueden controlar así la evolución y mejora de esta cualidad con la realización de estos tests a lo largo del periodo de práctica. Es aconsejable ir anotando los resultados para comprobar la progresión y poder así hacer las modificaciones pertinentes en el trabajo que se realiza.

En relación a la aplicación y metodología que debe tenerse en

cuenta a la hora de desarrollar un trabajo de flexibilidad, es importante conocer toda una serie de pautas que ayudan al practicante a realizar una actividad más coherente y eficaz.

El desarrollo de la flexibilidad debe adquirir progresivamente importancia a partir de los 11 años hasta la edad de 16. Durante la infancia no es aconsejable realizar ejercicios violentos y forzados que busquen el máximo de amplitud. En general, antes de los 11 años no debe existir un trabajo desmesurado de esta cualidad.

En cuanto a los tipos de movimientos que deben aplicarse, se puede establecer una relación de 4 : 1 entre movimientos dinámicos y estáticos. En los adultos esta relación puede llegar perfectamente a 1 : 1 (50%).

Para llegar a adquirir unos niveles de flexibilidad óptimos, intentando mantenerlos e incluso poco a poco aumentarlos, es necesario que se realice un trabajo continuo, sin unas pautas demasiado largas entre sesión y sesión. No conlleva ninguna mejora realizar una sesión semanal.

Dentro de una sesión específica de flexibilidad existen tres partes, al igual que cualquier sesión de otra cualidad. Primeramente debe realizarse un calentamiento encaminado a aumentar la temperatura corporal. Durante la parte principal de desarrollo de la flexibilidad, los ejercicios deben buscar una progresión, empezando con los de tipo general y de menor dificultad para llegar, posteriormente, a los más específicos y complejos. Finalmente, en la última parte se desarrollan unos ejercicios suaves con el objetivo de tonificar y relajar la musculatura trabajada. Insistimos continuamente en trabajar el equilibrio entre los músculos agonistas y antagonistas.

Aunque defendemos el desarrollo de la flexibilidad como un trabajo importante y necesario, también cabe mencionar que debe complementarse con otras cualidades físicas como fuerza, resistencia o velocidad para lograr una armonía y equilibrio de nuestro cuerpo en general.

Finalmente, recordar que no sólo durante la práctica continuada de la flexibilidad, sino en cualquier tipo de actividad física, conviene someterse a un reconocimiento médico que informe sobre cualquier enfermedad o lesión patológica que podamos sufrir y ante la cual no sea recomendable realizar ciertos ejercicios.

SEGUNDA PARTE

PARTE PRÁCTICA

EJERCICIOS

Ejercicios de flexibilidad escolar

Dirigida principalmente a los profesores de educación física que ejercen la docencia en edades comprendidas entre los 11 y los 16 años.

El principal objetivo de estos ejercicios es desarrollar la flexibilidad con unos fines lúdicos y motivantes, sin que identifiquen así a los estiramientos con una actividad dolorosa y repetitiva. Para ello se han diseñado ejercicios con material diverso como picas y pelotas que siempre son más atrayentes y divertidos para los niños, y también ejercicios individuales, en parejas y con espalderas, proporcionando un gran cúmulo de posibilidades.

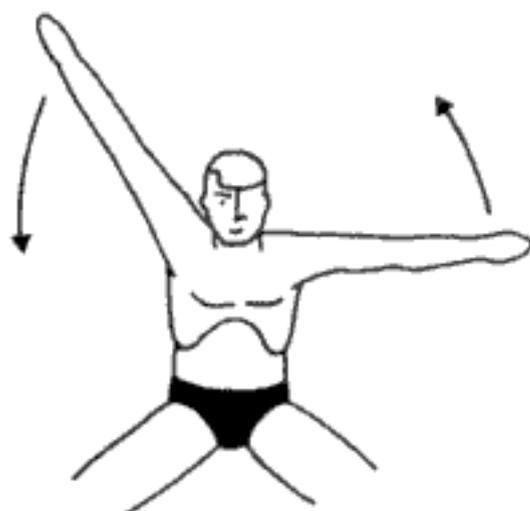
EJERCICIOS

Ejercicios de flexibilidad escolar

Ejercicios individuales

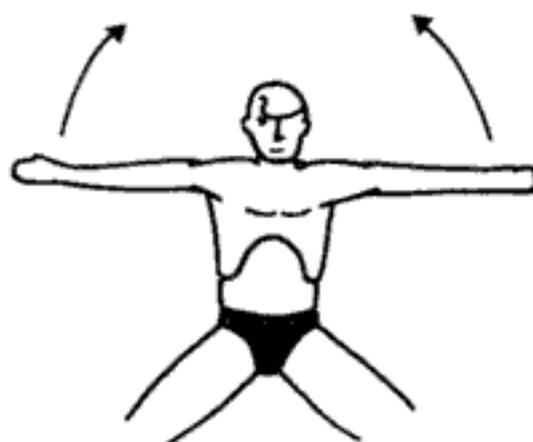
Articulación que interviene:

Hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectoral.**Descripción:** De pie, brazos en cruz, elevarlos y descenderlos alternativamente.**Dosificación:** Realizar el movimiento de 10 a 20 segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

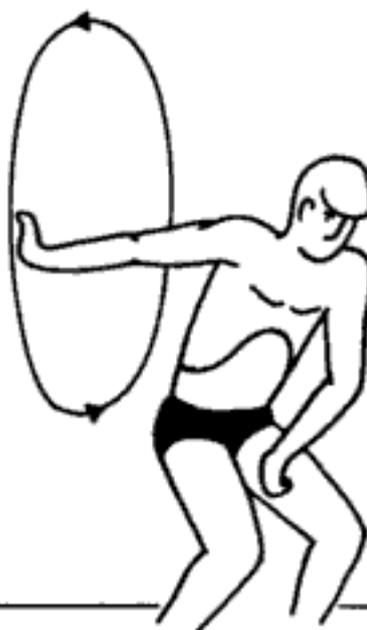
Hombro.

Músculos: Dorsales.**Descripción:** De pie, brazos estirados en cruz, elevarlos por encima de la cabeza.**Dosificación:** Realizar el movimiento durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, circundicciones con un brazo estirado.**Dosificación:** Realizar el movimiento 10 segundos con cada brazo.

Aumentar la velocidad progresivamente.

Nivel: ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, con brazos estirados al lado del cuerpo, circundicciones alternativas de los mismos.**Dosificación:** Ejecutar el movimiento durante 15 segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

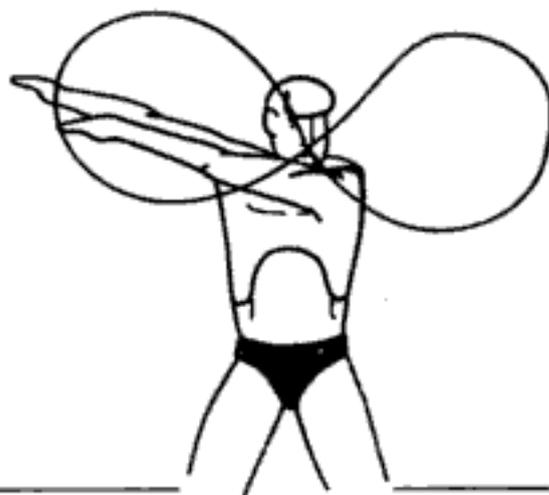
Hombros.

Músculos: Biceps y triceps braquial.**Descripción:** De pie, con los brazos estirados al lado del cuerpo, oscilaciones adelante y atrás alternativas.**Dosificación:** Realizar el movimiento durante 10 segundos, progresando en la amplitud del mismo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

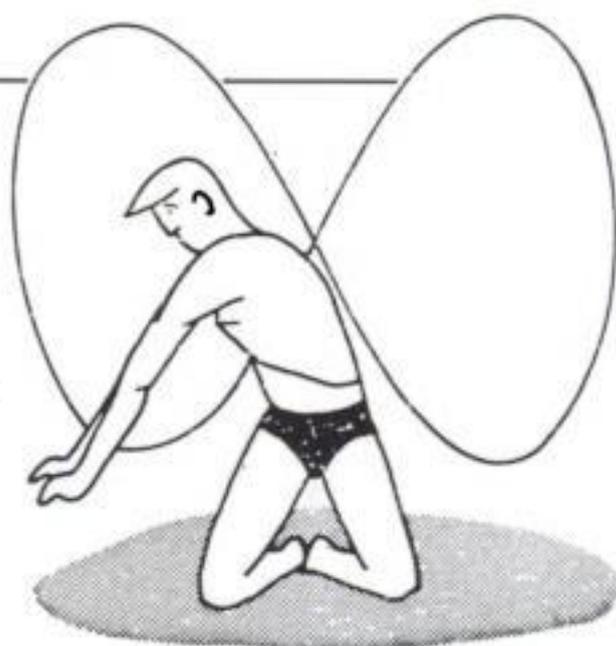
Músculos: Biceps y triceps braquial.**Descripción:** De pie, con brazos estirados al lado del cuerpo, circundaciones de los dos a la vez.**Dosificación:** Ejecutar el movimiento durante 10 segundos aumentando la velocidad del recorrido articular.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

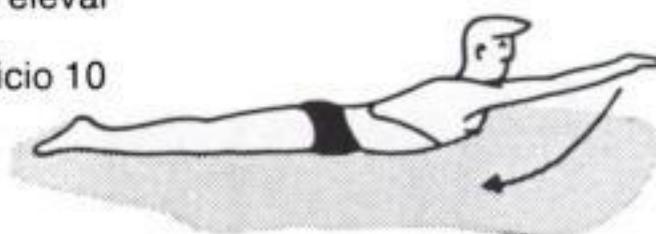
Músculos: Biceps y triceps braquial.**Descripción:** De pie, con brazos estirados, rotaciones de los dos dibujando un 8 delante del cuerpo.**Dosificación:** Realizar el movimiento durante 10 segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Biceps y triceps braquial.**Descripción:** De rodillas, rotaciones de los dos brazos estirados, dibujando un 8.**Dosificación:** Realizar el movimiento durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculo: Biceps braquial.**Descripción:** En tendido prono elevar los brazos estirados adelante.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie, con brazos estirados detrás del cuerpo y manos entrelazadas. Elevarlos al máximo.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculo: Bíceps braquial.**Descripción:** De pie, brazos estirados por encima de la cabeza y manos entrelazadas. Rotaciones de los mismos.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:** Cadera.**Músculos:** Adductores.**Descripción:** De pie, cruzar piernas estiradas.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:** Cadera.**Músculos:** Adductores.**Descripción:** De pie, rotaciones de una pierna, dibujando un círculo con el pie.**Dosificación:** Realizamos el ejercicio 10 segundos con cada pierna.**Nivel:** ●

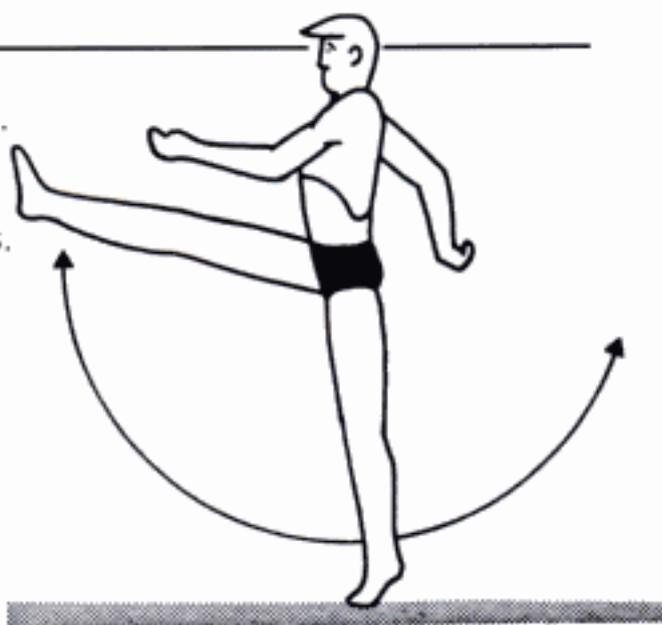
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, balanceos de una pierna estirada adelante y atrás.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos con cada pierna. Buscamos la progresión del movimiento.

Nivel: ●



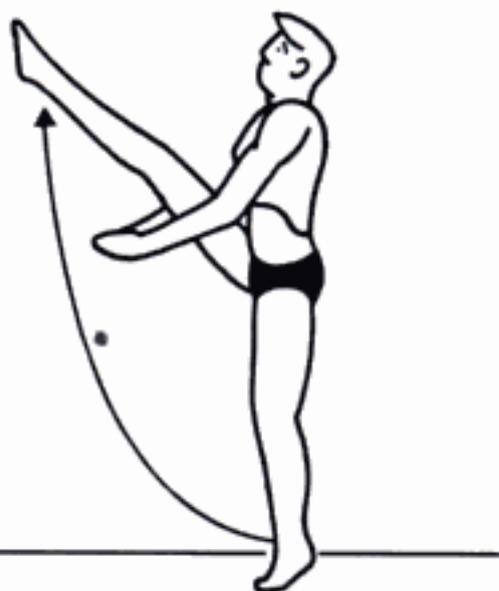
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, flexión hacia adelante de la pierna estirada tocando las palmas de las manos por debajo de la pierna.

Dosificación: Realizar 5 palmadas con cada pierna.

Nivel: ●●



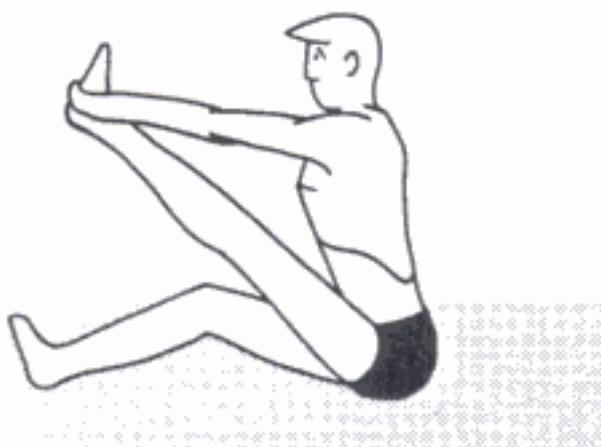
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentados en el suelo, con las manos coger un pie por el talón y extender la pierna.

Dosificación: Aguantar la posición durante 10 segundos con cada pierna.

Nivel: ●



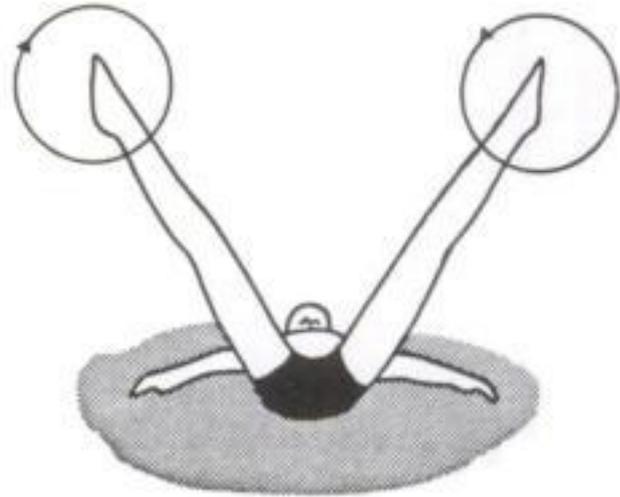
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino con brazos en cruz y piernas elevadas y abiertas, trazar amplios círculos con ambas a la vez.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino, apoyado en el suelo con brazos estirados y sobre un pie. Elevar la otra pierna estirada por el lado.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



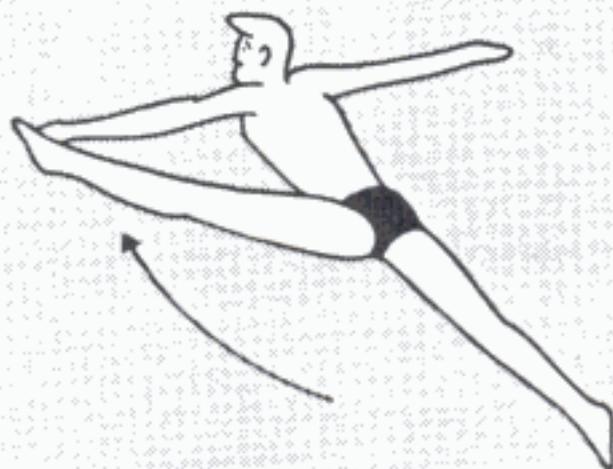
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido prono con brazos estirados en cruz. Llevar un pie a tocar la mano del mismo lado.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



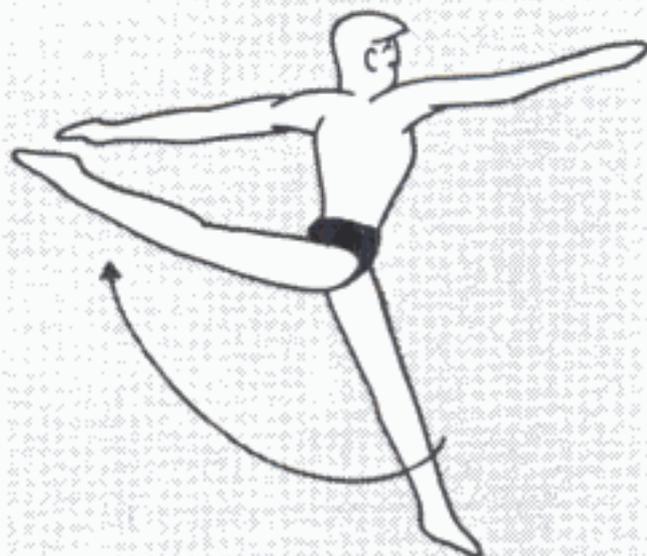
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps y adductores.

Descripción: En tendido prono con brazos estirados en cruz. Llevar el talón de una pierna a tocar la mano contraria.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En cuclillas con piernas abiertas y tronco flexionado hacia adelante. Presionar con los codos por las rodillas.

Dosificación: Aguantar 10 segundos. la posición.

Nivel: ●



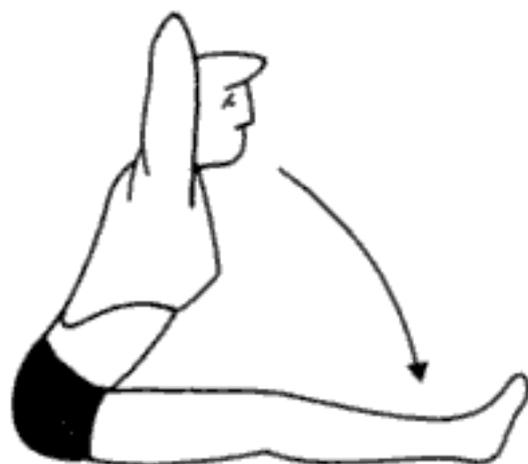
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con piernas juntas y estiradas y manos entrelazadas detrás de la cabeza. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



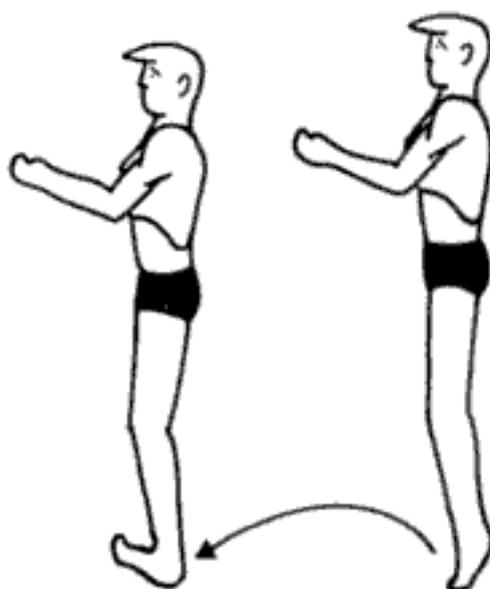
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos y tibiales.

Descripción: Con pequeños saltos alternar apoyo de talones y apoyo con las puntas.

Dosificación: Realizar 10 saltos.

Nivel: ●



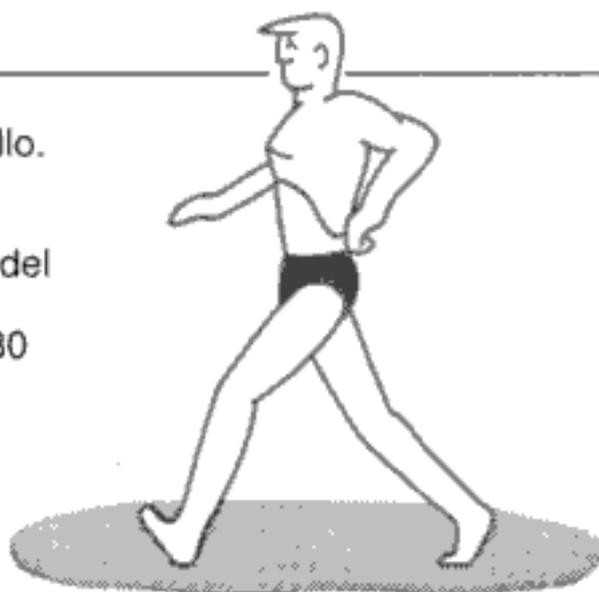
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos.

Descripción: Andar apoyando primero el talón y luego la punta del pie, a modo de secante.

Dosificación: Andamos de 20 a 30 metros.

Nivel: ●



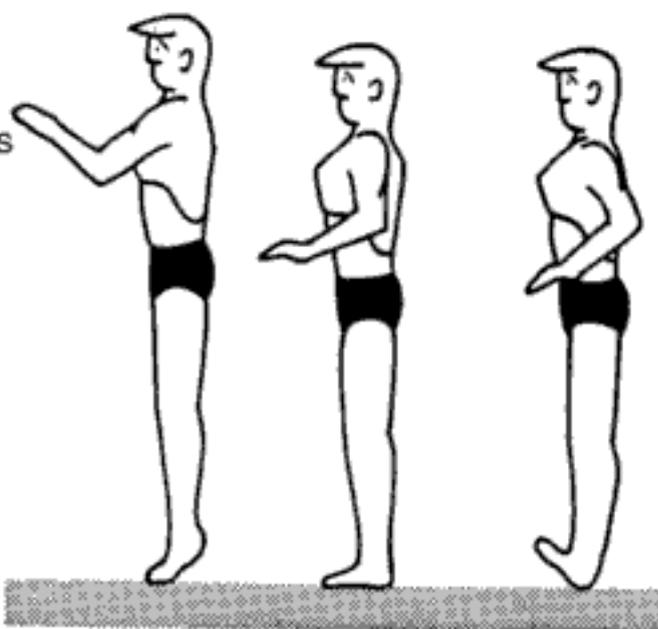
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos y tibiales.

Descripción: De pie elevación de los talones y puntas de los pies.

Dosificación: Realizar entre 15 y 20 movimientos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Tibiales.

Descripción: De pie, elevar los talones que están unidos y separadas las puntas.

Dosificación: Realizar entre 15 y 20 movimientos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Tibiales.

Descripción: De pie elevar los talones separados y unidas las puntas de los pies.

Dosificación: Realizar entre 15 y 20 movimientos.

Nivel: ●



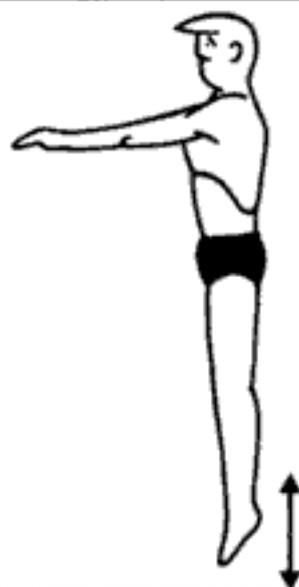
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Tibiales.

Descripción: De pie, saltos verticales con puntas de los pies hacia abajo.

Dosificación: Realizar entre 15 y 20 saltos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Tibiales.

Descripción: De pie, sobre las puntas de los pies, extender las piernas.

Dosificación: Realizamos entre 10 y 15 movimientos.

Nivel: ●



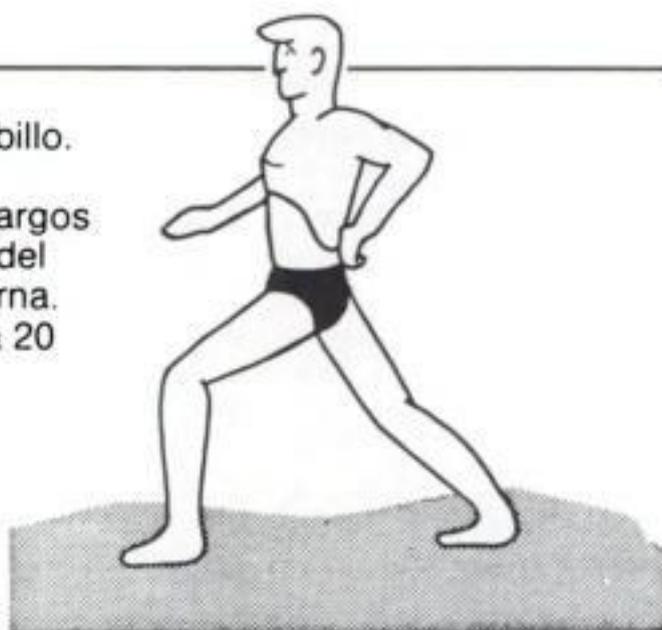
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos.

Descripción: Andar con pasos largos apoyando totalmente la planta del pie retrasado y estirando la pierna.

Dosificación: Andamos de 15 a 20 metros.

Nivel: ●



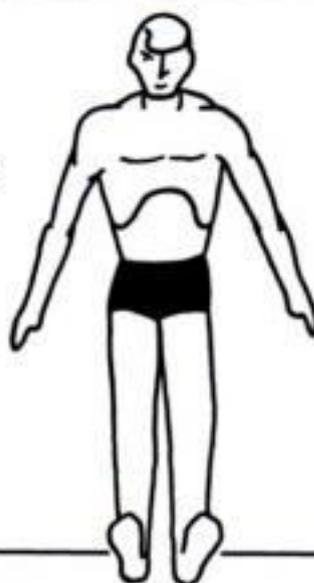
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos.

Descripción: Andar de talones.

Dosificación: Andamos tramos de 10 metros.

Nivel: ●



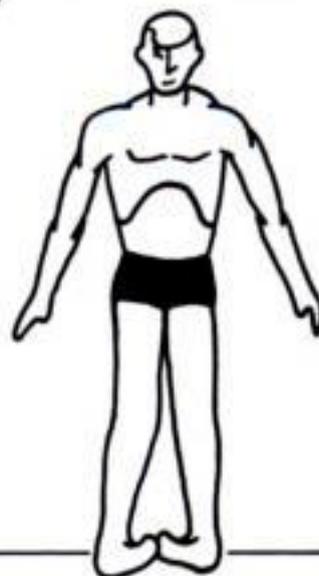
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Tibiales.

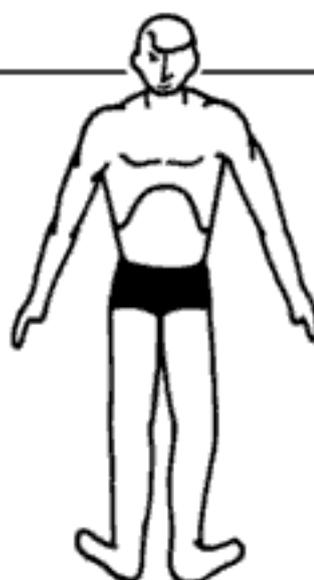
Descripción: Andar con las puntas de los pies hacia adentro.

Dosificación: Andar durante 10 metros.

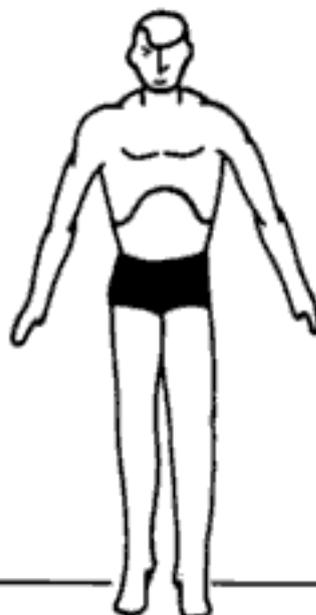
Nivel: ●



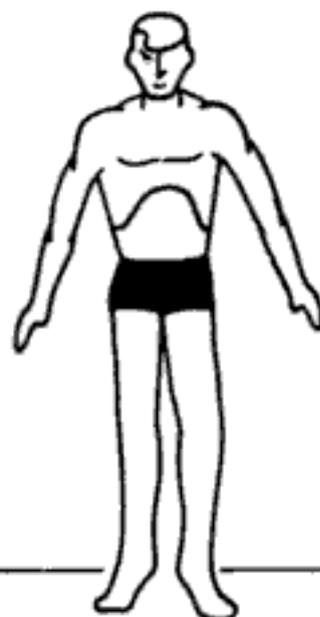
Articulación que interviene: Tobillo.
Músculos: Gemelos.
Descripción: Andar con las puntas de los pies hacia afuera.
Dosificación: Andamos tramos de 10 metros.
Nivel: ●



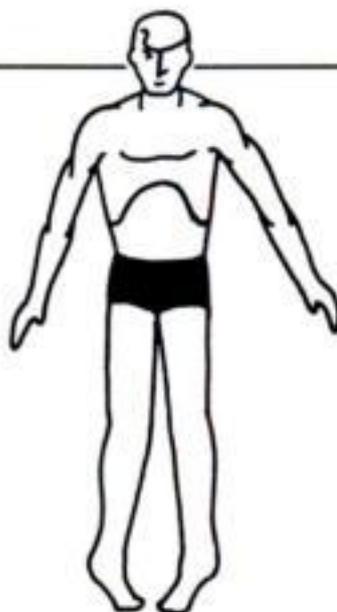
Articulación que interviene: Tobillo.
Músculos: Gemelos.
Descripción: Andar de puntillas.
Dosificación: Andamos tramos de 10 metros.
Nivel: ●



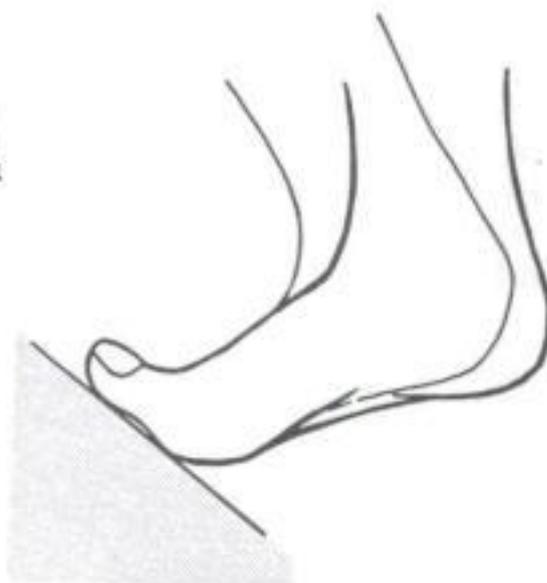
Articulación que interviene: Tobillo.
Músculos: Gemelos.
Descripción: Andar de puntillas con los pies hacia afuera.
Dosificación: Andamos tramos de 10 metros.
Nivel: ●



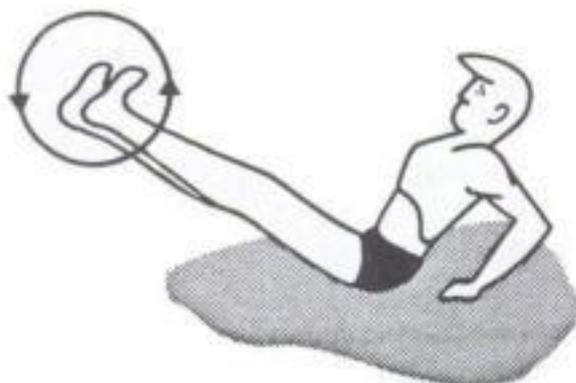
Articulación que interviene: Tobillo.
Músculos: Gemelos.
Descripción: Andar de puntillas con pies hacia adentro.
Dosificación: Andamos tramos de 10 metros.
Nivel: ●



Articulación que interviene: Tobillo.
Músculos: Gemelos.
Descripción: Apoyando la punta del pie sobre un plano inclinado, llevar la rodilla adelante hasta ponerla perpendicular a los dedos.
Dosificación: Realizar entre 10 y 15 repeticiones con cada pie.
Nivel: ●



Articulación que interviene: Tobillo.
Músculos: Gemelos y tibiales.
Descripción: Sentados con piernas elevadas y estiradas, circundicciones de los pies.
Dosificación: Realizamos ejercicio durante 15 segundos.
Nivel: ●●



Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos y tibiales.

Descripción: Sentado con piernas elevadas y estiradas, flexión y extensión de tobillos.

Dosificación: Realizar el movimiento entre 15 y 20 repeticiones.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Hombro y codo.

Músculo: Biceps braquial.

Descripción: Sentados con las manos entrelazadas en la nuca, circundaciones de los codos.

Dosificación: Realizar el movimiento durante 15 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

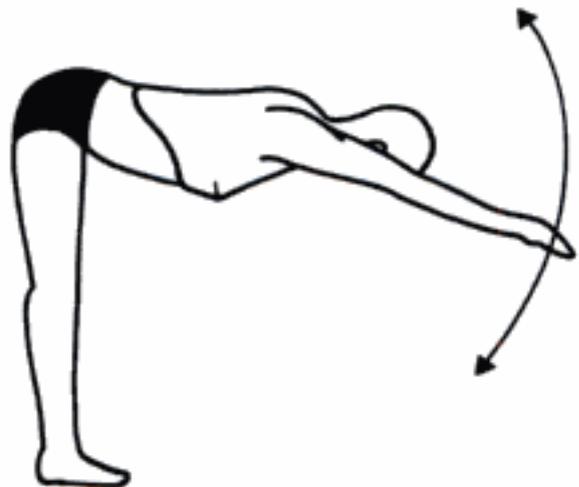
Hombros y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: En flexión de tronco hacia adelante y piernas estiradas. Elevar y descender los brazos estirados.

Dosificación: Ejecutar el ejercicio entre 10 y 15 repeticiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombros y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: Con flexión del tronco adelante y piernas estiradas, circundaciones de brazos.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos. Buscar velocidad de movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: De pie lanzar brazos hacia atrás formando un arco con el cuerpo.

Dosificación: Realizar el ejercicio entre 6 y 10 repeticiones. Progresar en la amplitud del movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido prono y brazos extendidos al frente, se elevan y descienden.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

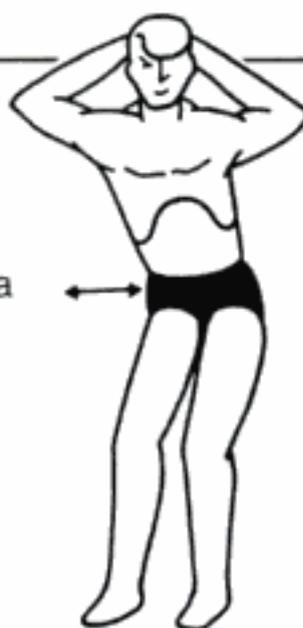
Columna y cadera.

Músculos: Lumbares.

Descripción: De pie con manos entrelazadas en la nuca, bascular la cadera de un lado a otro.

Dosificación: Realizar el ejercicio entre 12 y 16 repeticiones.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

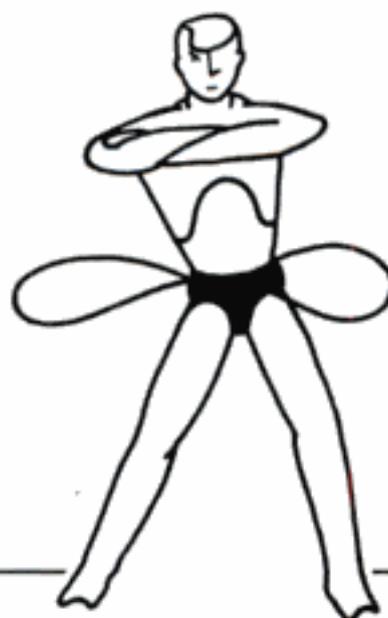
Columna y cadera.

Músculos: Lumbares y abdominales.

Descripción: De pie con brazos cruzados delante del cuerpo, circundaciones de la cadera.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos buscando la velocidad del movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

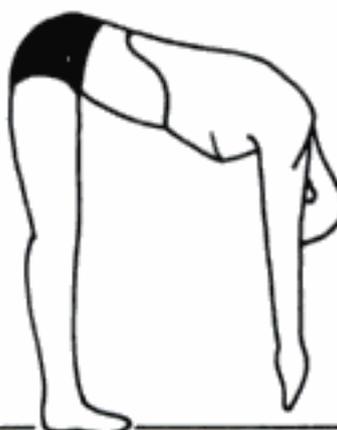
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Flexión del tronco hacia adelante con piernas estiradas y brazos adelante.

Dosificación: Realizar el ejercicio en 10 repeticiones. Mantener 2 segundos al final del recorrido.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Flexión del tronco hacia adelante con piernas estiradas y semiabiertas, llevando las manos adelante, al centro y atrás.

Dosificación: Realizamos ejercicio 10 repeticiones y mantenemos 2 segundos al final del recorrido.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Caminando, flexión de tronco hacia adelante con piernas estiradas.

Dosificación: Andamos entre 15 y 20 metros.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: De pie, piernas abiertas, una y otra estirada. Flexión del tronco hacia la pierna flexionada.

Dosificación: Realizar 5 movimientos con cada pierna. Mantener la posición entre 4 y 6 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

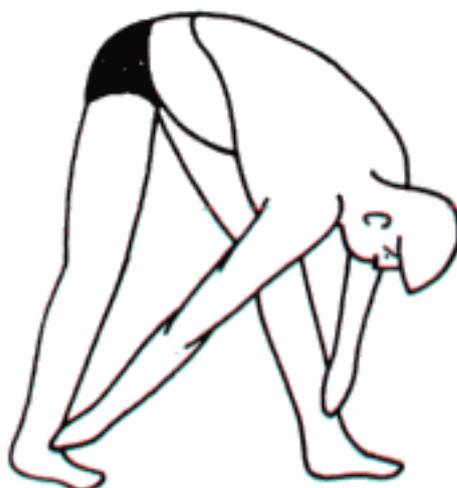
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Flexión de tronco hacia adelante con piernas abiertas, llevando cada mano a tocar el pie correspondiente del mismo lado.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos progresando en la amplitud del movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Con una pierna adelantada, flexión del tronco hacia adelante, con manos entrelazadas en la nuca sobre la pierna adelantada.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones con cada pierna. Mantener unos segundos la posición final.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

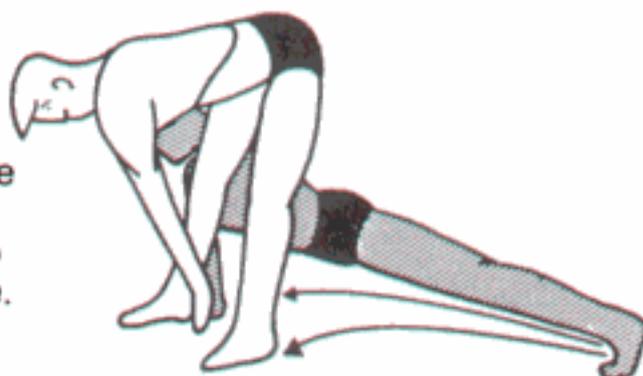
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Desde tendido prono apoyado con las manos y puntas de los pies en el suelo, ir adelantando los pies hasta las manos quedando en flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Ejecutar el ejercicio 6 repeticiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

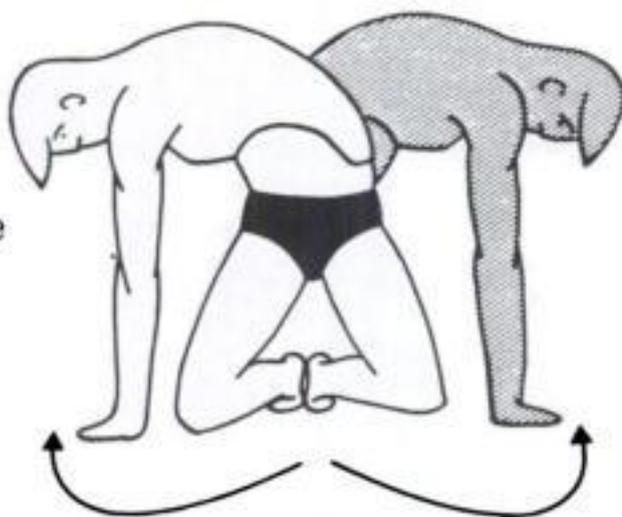
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Apoyado en el suelo con las rodillas abiertas y brazos estirados. Desplazar las manos de un lado a otro.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 15 segundos.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

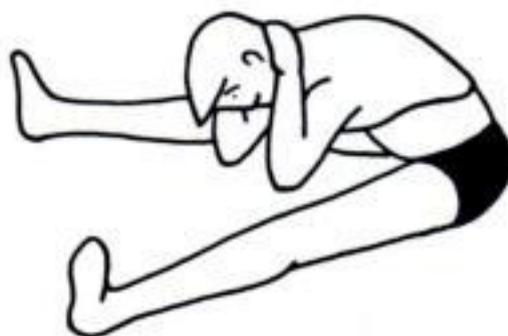
Columna y cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Sentado, piernas abiertas y estiradas, con manos cruzadas en la nuca. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones. Al finalizar mantener la posición unos segundos.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

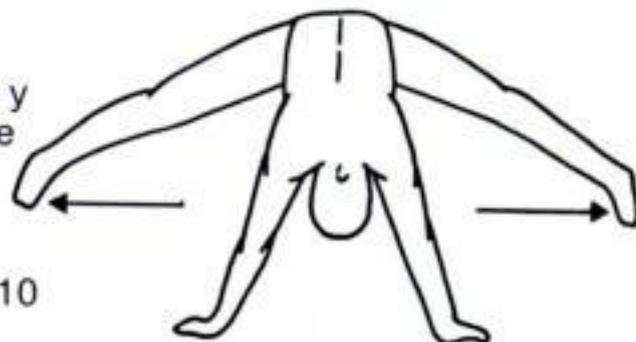
Columna y cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Con piernas abiertas y el tronco flexionado hacia adelante apoyando manos en el suelo. Ir abriendo las piernas progresivamente.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●●



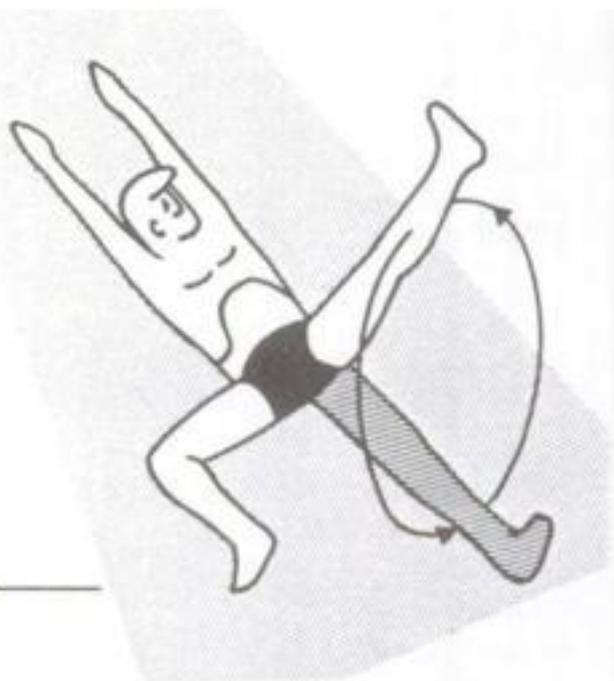
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino con una pierna abierta al lado y flexionada. La otra se abre hacia el lado extendida.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



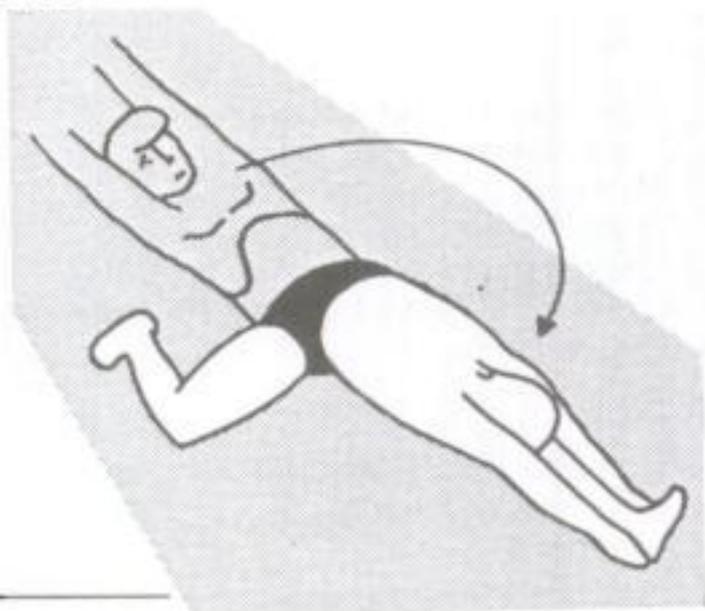
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Desde la posición de paso de valla, tumbarse y flexionar el tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



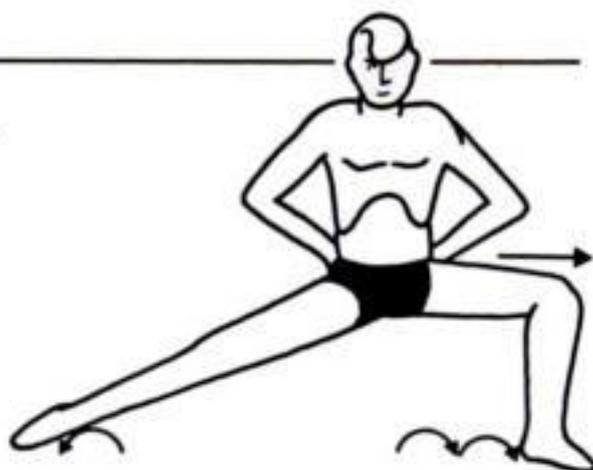
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: De pie, piernas abiertas, una estirada y la otra flexionada. Ir abriéndolas progresivamente.

Dosificación: Mantener la posición final durante 10 segundos. Cambiar la pierna flexionada.

Nivel: ●



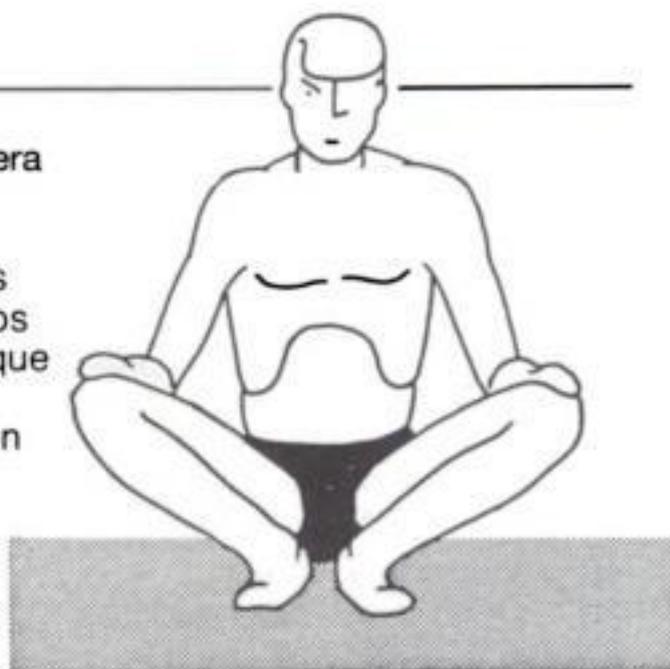
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas cruzadas, presionar con las manos por las rodillas al mismo tiempo que se elevan los hombros.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos.

Nivel: ●



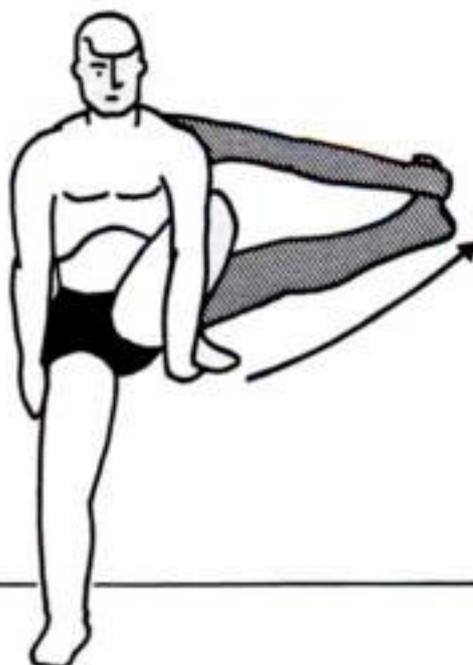
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: De pie sujetándose una pierna flexionada, estirla por el lado del cuerpo.

Dosificación: Realizamos 6 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



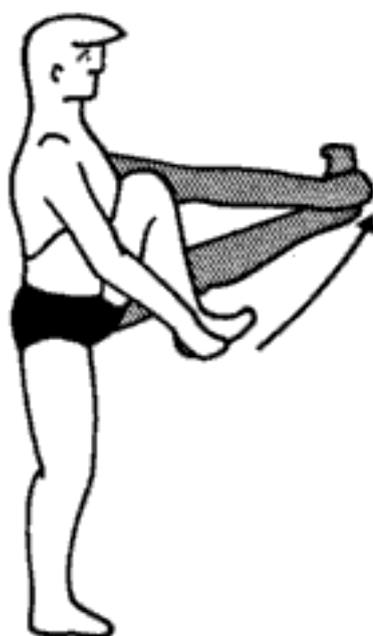
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, sujetándose por el pie una pierna flexionada, estirla delante del cuerpo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 6 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado una pierna estirada y la otra flexionada la acercamos al cuerpo haciendo presión.

Dosificación: Mantener la posición final 6 segundos con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: En tendido supino una pierna estirada y la otra flexionada por detrás. Hacemos presión con una mano por el pie de esta pierna flexionada.

Dosificación: Mantener la posición 10 segundos con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Tendido supino con una pierna flexionada sujeta con las manos, presionarla llevando la rodilla a los hombros.

Dosificación: Mantener el ejercicio 10 segundos con cada pierna.

Nivel: ●



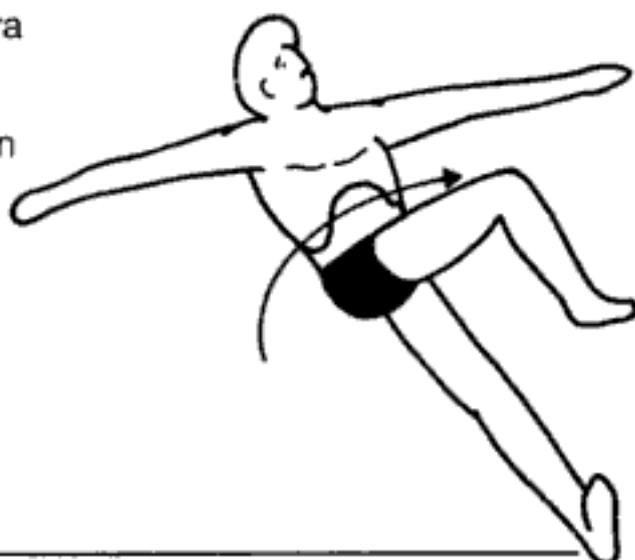
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Psoas ilíaco y glúteos.

Descripción: En tendido supino con brazos abiertos en cruz, llevar una rodilla a tocar el brazo contrario.

Dosificación: Repetir el ejercicio 6 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie con piernas cruzadas, flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar pequeños rebotes durante 10 segundos.

Nivel: ●



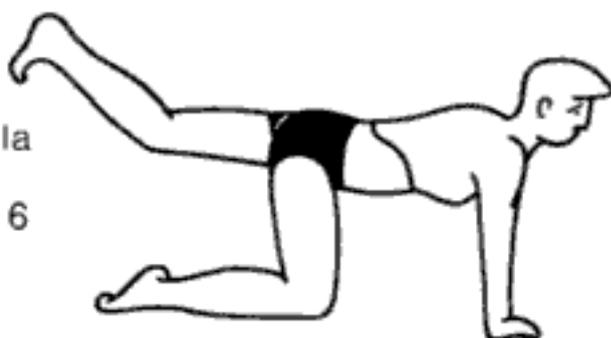
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: Apoyado en el suelo con las manos y una rodilla, elevar la otra pierna estirada.

Dosificación: Mantener la posición 6 segundos con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado en el suelo con manos entrelazadas, intentar pasar un pie entre las manos.

Dosificación: Mantener la posición 6 segundos con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y cuádriceps.

Descripción: De pie, brazos en posición de carrera, elevar una pierna por delante flexionada y descenderla estirada hacia atrás.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 veces con cada pierna.

Nivel: ●



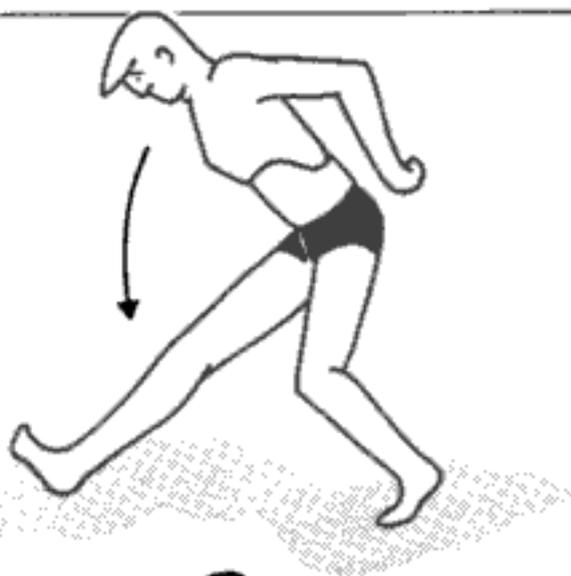
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Con una pierna estirada adelante y la otra flexionada, flexión del tronco hacia adelante con brazos detrás del cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 6 veces con cada pierna.

Nivel: ●



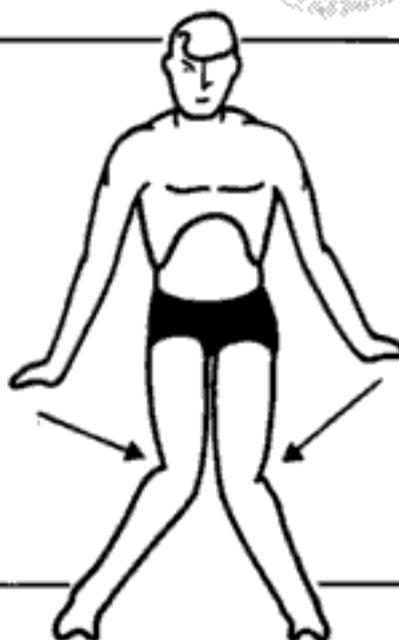
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Gemelos.

Descripción: De pie, con las piernas separadas llevar las rodillas hacia el interior.

Dosificación: Repetir el movimiento durante 10 segundos.

Nivel: ●



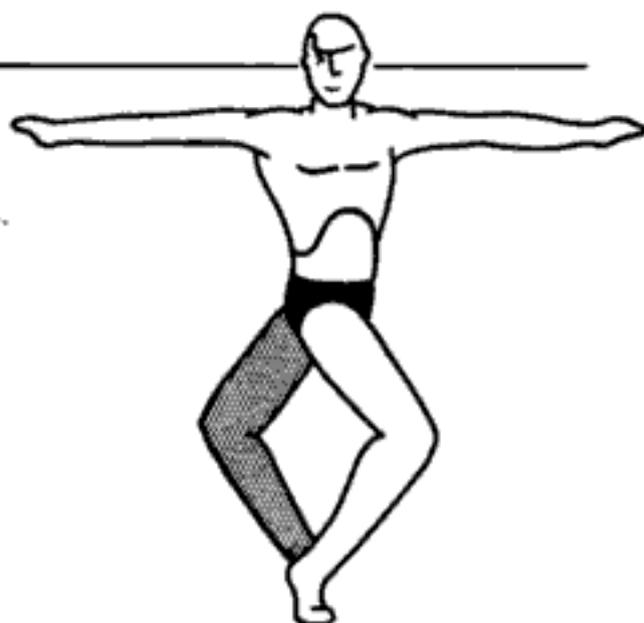
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Lumbares y abdominales.

Descripción: De pie, con brazos estirados en cruz y piernas semiflexionadas, con pequeños saltos torsión de las dos piernas.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas y agarrando los pies con las manos, estirar las piernas.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 10 segundos. Intentamos progresar en la amplitud del movimiento.

Nivel: ●



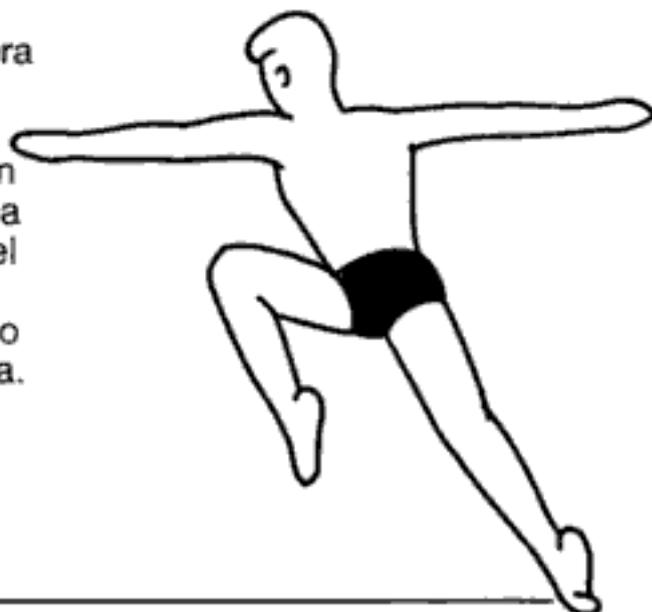
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido prono, con brazos estirados en cruz, llevar una rodilla a tocar el codo del brazo del mismo lado.

Dosificación: Repetir el movimiento con 6 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con una pierna estirada y la otra flexionada, llevar la rodilla de esta pierna hacia afuera y hacia el interior hasta llegar al suelo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 6 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentados con rodillas abiertas y piernas flexionadas, sujetando los pies con las manos. Descender las rodillas hasta el suelo.

Dosificación: Intentar realizar el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y glúteos.

Descripción: De pie, una pierna flexionada con la rodilla a la altura del hombro, sujetarla por la tibia haciendo presión.

Dosificación: Mantener durante 5 segundos la posición con cada pierna.

Nivel: ●●



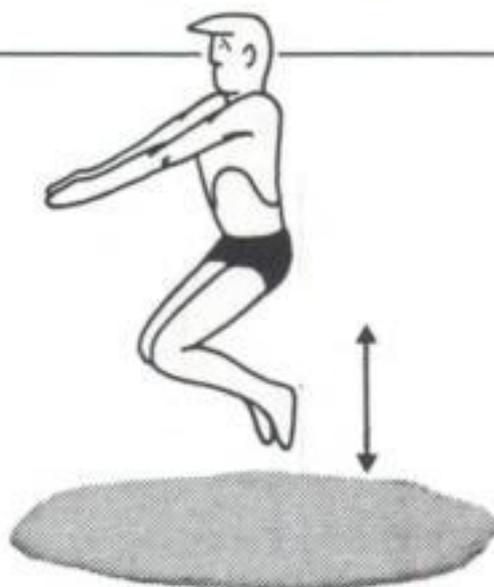
Articulación que interviene: Rodilla y tobillo.

Músculos: Tibiales.

Descripción: De pie flexionado de piernas, saltos verticales llevando a tocar los glúteos con los talones.

Dosificación: Realizar de 10 a 15 saltos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Codo, hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial, dorsales y lumbares.

Descripción: De pie, flexión lateral del tronco con brazo estirado del lado de la flexión y el otro flexionado.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces por cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo, hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial, dorsales y lumbares.

Descripción: Igual que el ejercicio anterior, pero los dos brazos están flexionados, uno a la altura de la cabeza y el otro de la cintura.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces por cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

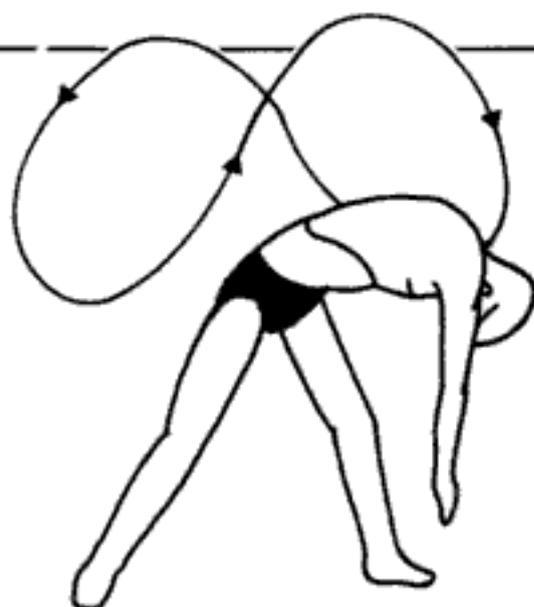
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie con piernas semiabiertas flexión del tronco hacia adelante y al elevarlo dibujar un 8 con los dos brazos en el aire.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Torsión del tronco hacia la pierna que avanzamos mientras caminamos.

Dosificación: Andar repitiendo el ejercicio durante 15 metros.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

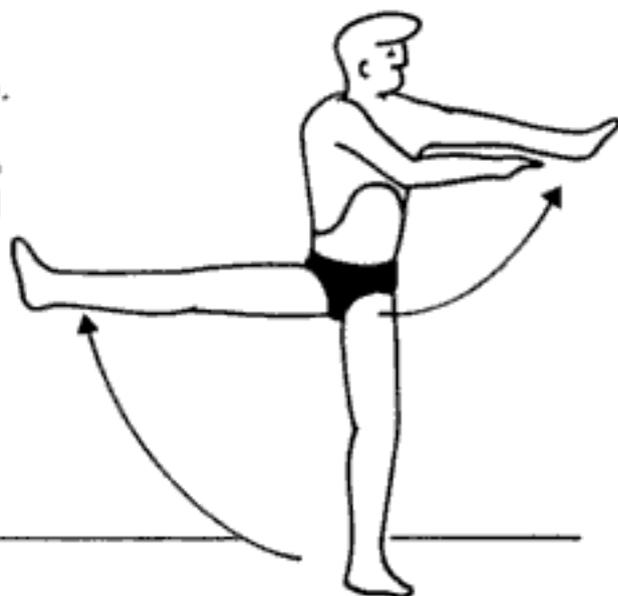
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Adductores y psoas iliaco.

Descripción: De pie elevar una pierna lateralmente al mismo tiempo que se llevan los dos brazos hacia el lado contrario.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces. Tratamos de mantener la amplitud del movimiento.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, con las piernas semiabiertas, flexión del tronco hacia adelante yendo a tocar con una mano el pie contrario.

Dosificación: Repetir el ejercicio entre 10 y 12 repeticiones sobre cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie con las piernas semiabiertas y en flexión de tronco hacia adelante mover los brazos estirados a tocar con una mano el pie contrario.

Dosificación: Realizamos de 10 a 12 repeticiones sobre cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

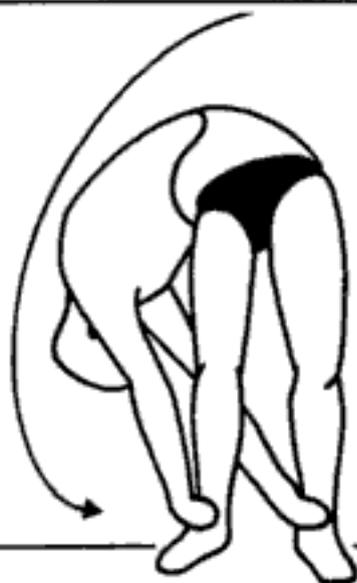
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie flexión del tronco hacia adelante intentando con las manos tocar los pies por detrás.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones y mantener unos segundos la posición.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

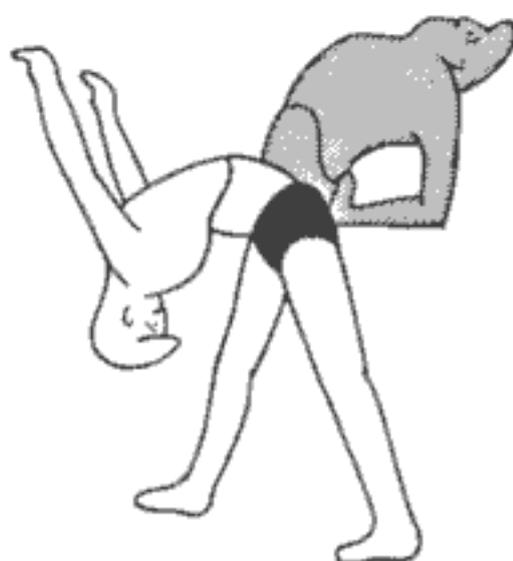
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y pectorales.

Descripción: De pie con piernas semiabiertas, flexión del tronco hacia adelante llevando brazos estirados por detrás del cuerpo y flexión hacia atrás del tronco con brazos en la cintura.

Dosificación: Realizar 6 repeticiones procurando mantener la amplitud del movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

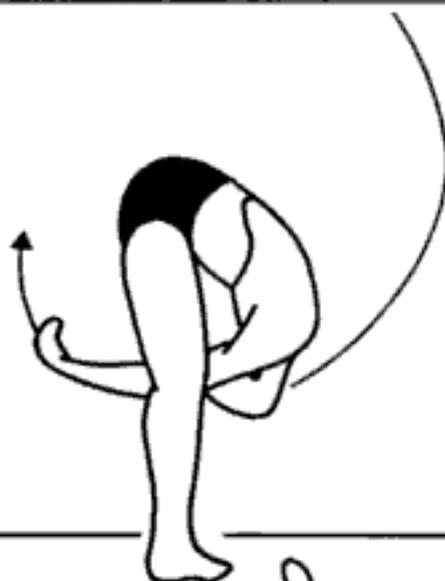
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, flexión del tronco hacia adelante pasando los brazos por entre las piernas.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones intentando alcanzar en cada movimiento un poco más de amplitud.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Triceps braquial e isquiotibiales.

Descripción: De pie, elevar una pierna hacia el lado contrario al mismo tiempo que se torsiona el tronco acompañado de los brazos hacia el otro lado.

Dosificación: Repetimos el ejercicio durante 15 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Sentado con piernas abiertas y estiradas, flexión del tronco hacia adelante con brazos estirados hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 6 veces con cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas, flexión del tronco hacia adelante a tocar con una mano la pierna contraria.

Dosificación: Realizamos el ejercicio 12 veces con cada pierna procurando alcanzar la máxima amplitud posible.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

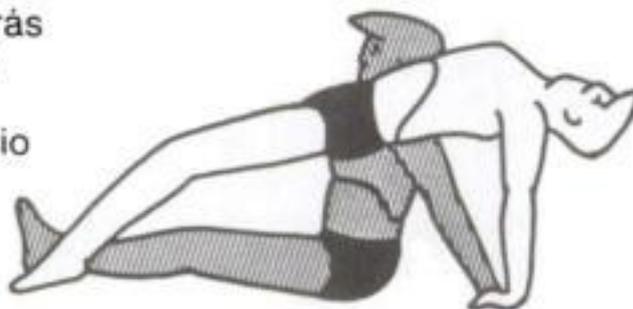
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Desde sentado con piernas estiradas y manos por detrás apoyadas en el suelo, extender el cuerpo arqueándolo.

Dosificación: Repetimos el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



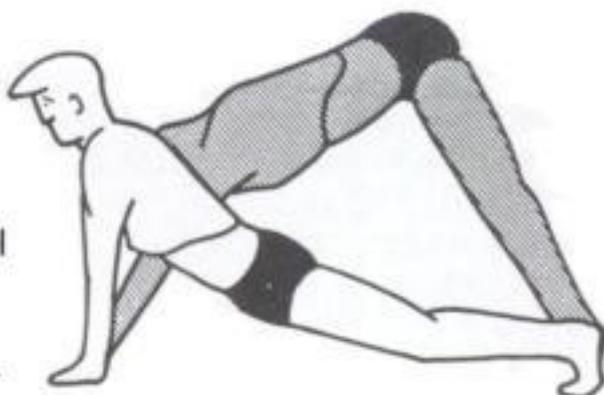
Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales lumbares e isquiotibiales.

Descripción: Desde tendido prono, apoyado en el suelo con las manos, flexionar el cuerpo, tal como indica el dibujo.

Dosificación: Repetimos el ejercicio 10 veces controlando la respiración.

**Articulación que interviene:**

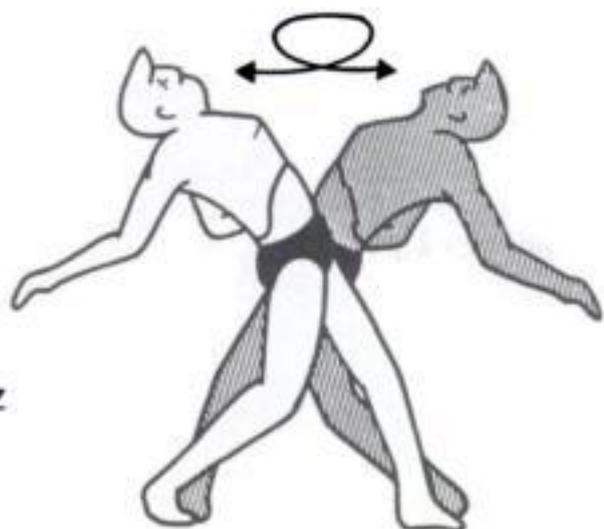
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: De pie con una pierna adelantada estirada y la otra flexionada detrás, flexión del tronco hacia atrás y cambiamos de lado estirando la pierna flexionada.

Dosificación: Repetir el ejercicio 6 veces procurando alcanzar cada vez mayor amplitud en el movimiento.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

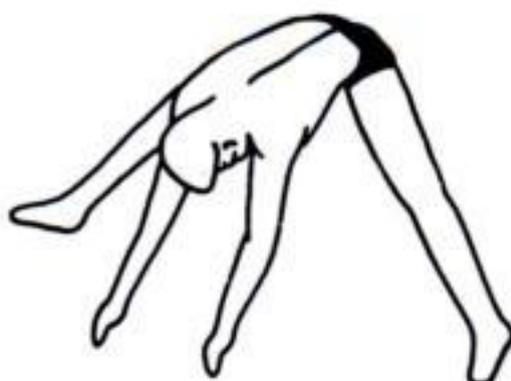
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: Con piernas abiertas y flexión del tronco hacia adelante, avanzamos con pequeños pasos adelantando también las manos.

Dosificación: Andamos 10 metros manteniendo la posición.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

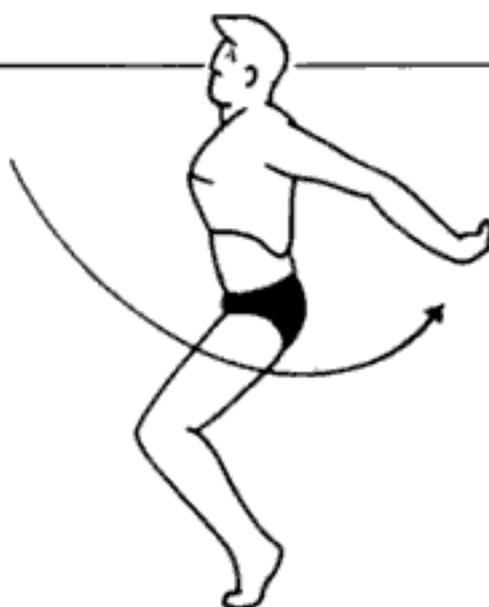
Hombro, cadera y rodilla.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie con piernas semiflexionadas, balanceos de los brazos estirados de adelante a atrás.

Dosificación: Repetimos el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, cadera y rodilla.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y cuádriceps.

Descripción: De pie, con un brazo nos sujetamos por detrás la pierna del mismo lado flexionada y elevamos el otro brazo hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 4 veces con cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: De pie, con movimiento de brazos de carrera, llevamos una pierna flexionada de adelante a atrás.

Dosificación: Realizamos el ejercicio con ambas piernas durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombros, cadera y rodilla.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial e isquiotibiales.

Descripción: Con una pierna adelantada en flexión y la otra estirada, elevar y descender los brazos alternativamente.

Dosificación: Ejecutamos 10 movimientos variando cada vez la flexión de la pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, elevamos una pierna estirada por delante al mismo tiempo que se elevan los dos brazos hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna. Procurar no disminuir la amplitud del movimiento.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y rodilla.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie, piernas semiflexionadas y brazos estirados en cruz, torsión del tronco, al mismo tiempo que se rotan las piernas hacia el lado contrario.

Dosificación: Repetimos el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y adductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas, flexión del tronco lateral con manos entrelazadas en la nuca.

Dosificación: Repetimos el movimiento 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y adductores.

Descripción: De pie, elevamos una pierna lateralmente estirada y flexión del tronco lateral hacia ese lado, llevando un brazo por detrás del cuerpo y el otro por encima de la cabeza, como muestra el dibujo.

Dosificación: Repetimos el movimiento 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

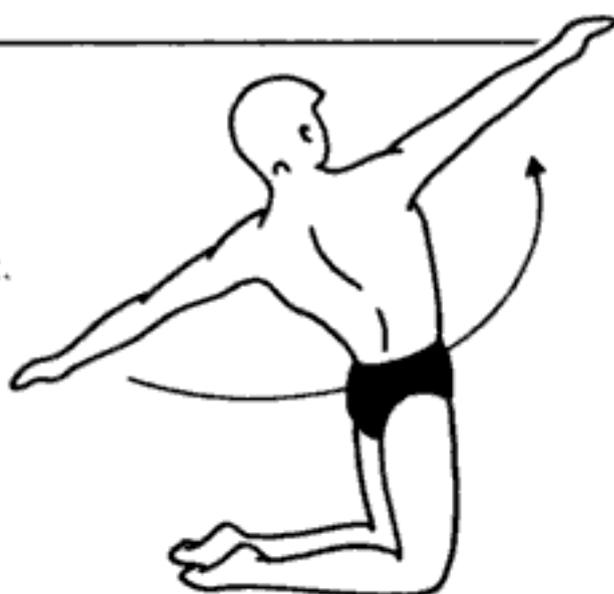
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De rodillas, torsión del tronco con brazos estirados en cruz.

Dosificación: Repetir el ejercicio durante 10 segundos buscando cada vez mayor amplitud de movimiento.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y rodilla.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.

Descripción: En tendido prono cogerse los pies con las manos arqueando el cuerpo y elevando la cabeza.

Dosificación: Realizar balanceos durante 10 segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

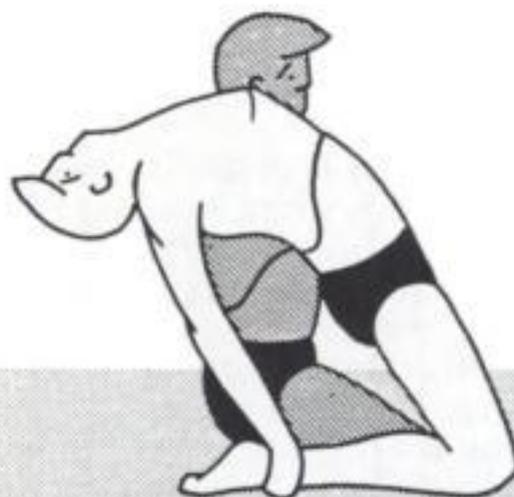
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: De rodillas, glúteos sobre los talones y manos en los pies, elevar los glúteos, tirando la cabeza hacia atrás y arqueando el cuerpo.

Dosificación: Repetir el movimiento 10 veces, mantener unos segundos la posición final.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

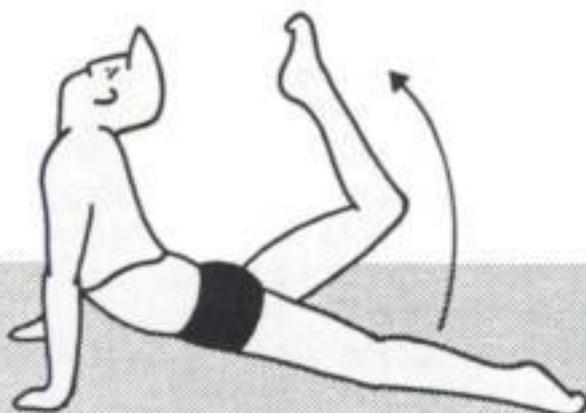
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido prono apoyando manos en el suelo con brazos estirados, elevar una pierna por detrás flexionada.

Dosificación: Elevar cada pierna 5 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

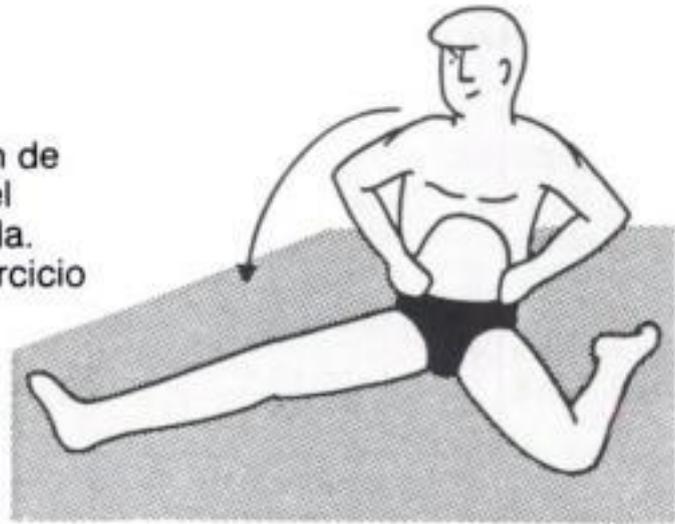
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Desde la posición de paso de valla, flexión lateral del tronco hacia la pierna extendida.

Dosificación: Repetimos el ejercicio 10 veces con cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

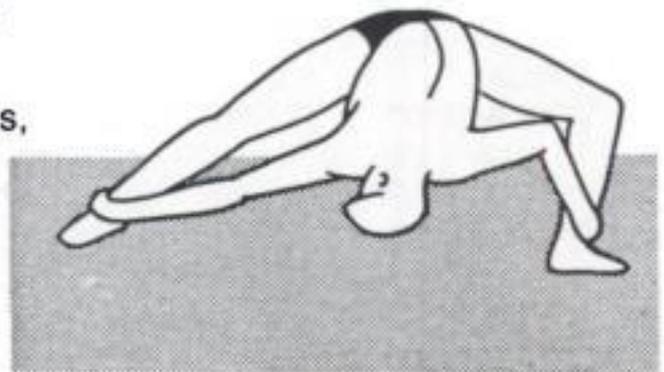
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Con piernas abiertas, una estirada y otra flexionada, en flexión del tronco hacia adelante sujetándose los pies con las manos, flexión más profunda de la pierna.

Dosificación: Realizar 10 flexiones suaves con cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

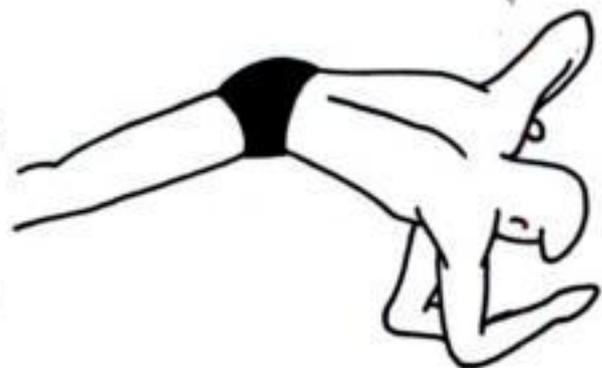
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: La pierna adelantada en flexión y la otra en extensión. Flexión del tronco hacia la pierna flexionada.

Dosificación: Realizar 5 presiones suaves con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

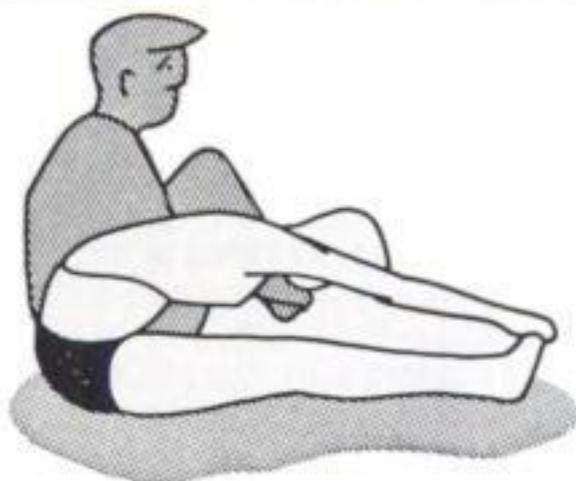
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y gemelos.

Descripción: Sentado con piernas estiradas y juntas, flexión del tronco hacia adelante sujetando los pies con las manos y elevando las piernas.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones y mantener unos segundos la posición final.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

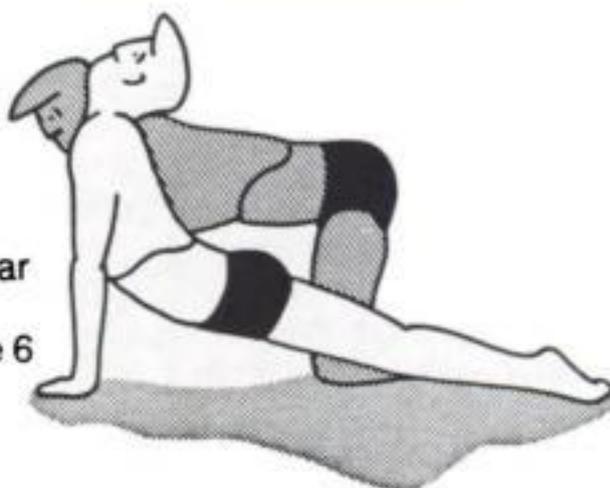
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Arrodillado con el tronco paralelo al suelo y apoyo de manos, extender piernas y elevar la cabeza arqueando el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio de 6 a 10 veces.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

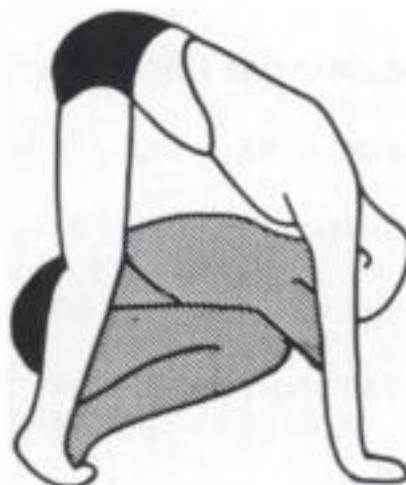
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Desde la posición de cuclillas, estirar las piernas al máximo.

Dosificación: Repetir el ejercicio de 6 a 10 veces, aguantando la posición final algunos segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Apoyado sobre una pierna flexionada y el brazo contrario en el suelo como indica el dibujo, aguantar la otra pierna con el otro brazo ambos estirados.

Dosificación: Elevar la pierna 5 veces procurando mantener el equilibrio. Cambiar de pierna.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

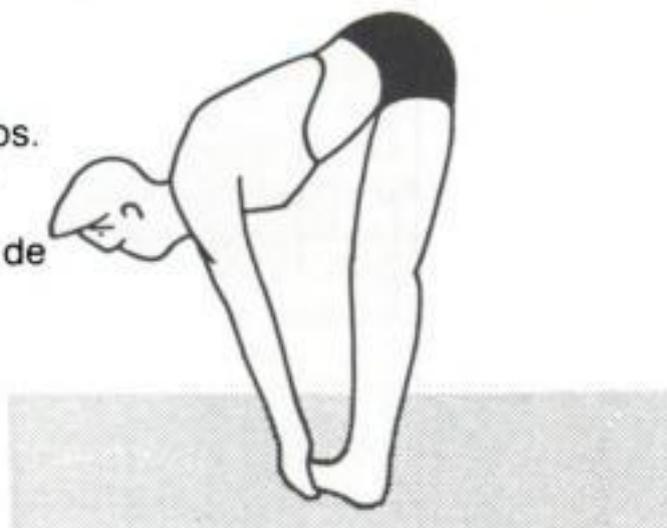
Columna, cadera y tobillo.

Músculos: Isquiotibiales y gemelos.

Descripción: En flexión de tronco hacia adelante con piernas estiradas, intentar elevar la punta de los pies con las manos.

Dosificación: Realizar de 5 a 10 elevaciones.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Cuádriceps y músculos del pie.

Descripción: De rodillas apoyando la punta de los pies en el suelo, presionar los glúteos sobre los talones.

Dosificación: Realizar presiones suaves durante 15 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

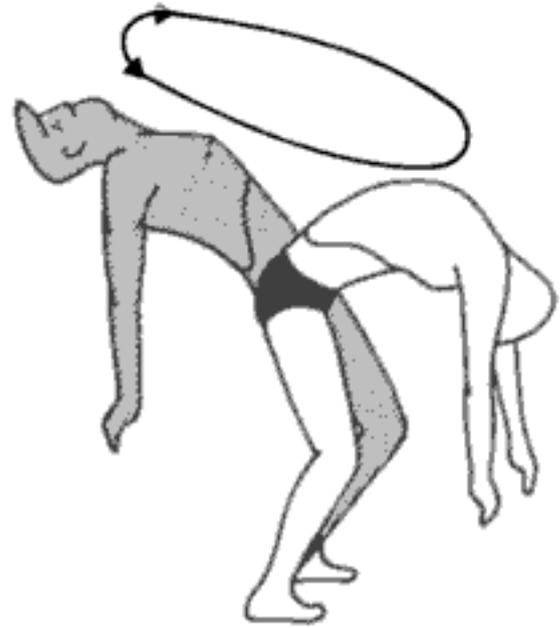
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: De pie con flexión de tronco hacia adelante, flexión del mismo atrás intentando tocar los talones con las manos.

Dosificación: Repetir el movimiento 5 veces de atrás hacia adelante.

Nivel: ●

*Ejercicios en parejas***Articulación que interviene:**

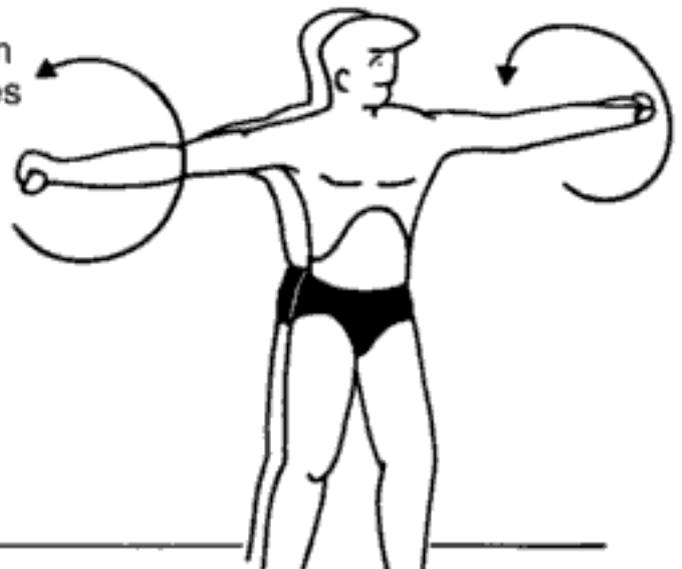
Hombro.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.

Descripción: En parejas dorso con dorso agarrados por las manos con brazos estirados, realizar rotaciones de los brazos los dos a la vez dibujando un círculo.

Dosificación: Repetir el ejercicio durante 10 segundos, buscando la velocidad del movimiento.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

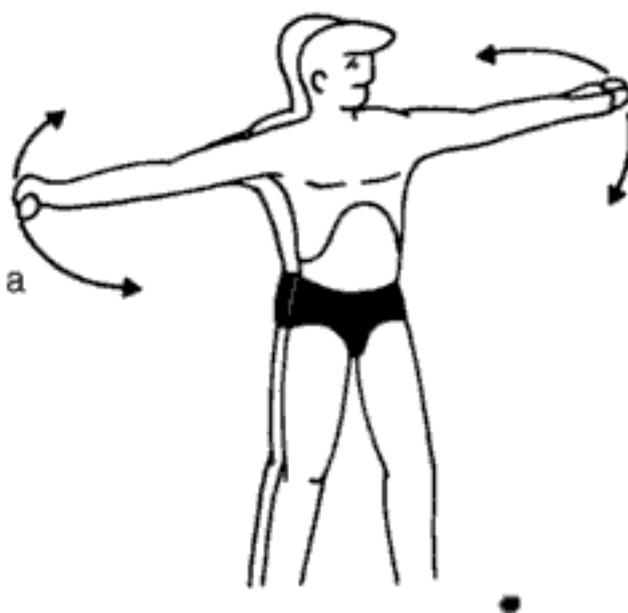
Hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En parejas dorso con dorso y agarrados por las manos con brazos estirados llevar los brazos de adelante a atrás los dos a la vez.

Dosificación: Repetir el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

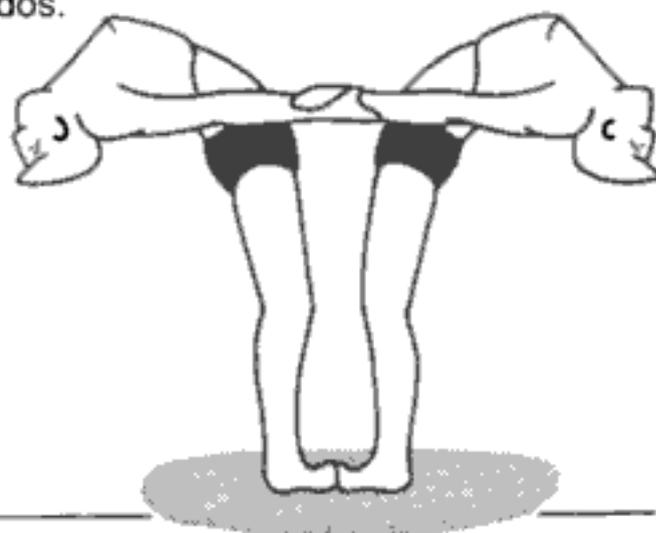
Columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: En parejas uno frente al otro agarrados por las manos y brazos estirados, flexión del tronco hacia atrás, arqueando el cuerpo los dos a la vez.

Dosificación: Mantenemos la posición final durante 10 segundos.

Nivel: ●



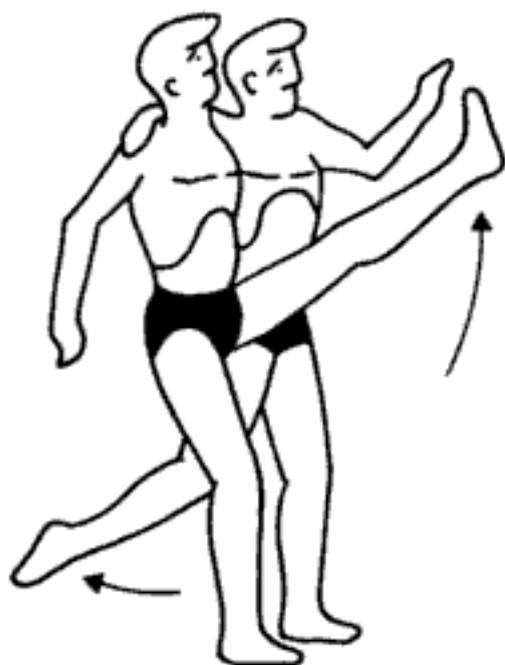
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En parejas cogidos lateralmente por los hombros, mientras uno eleva una pierna por delante estirada, el otro eleva por detrás la pierna contraria.

Dosificación: Repetimos el ejercicio durante 10 segundos. Después cambiamos posiciones.

Nivel: ●●



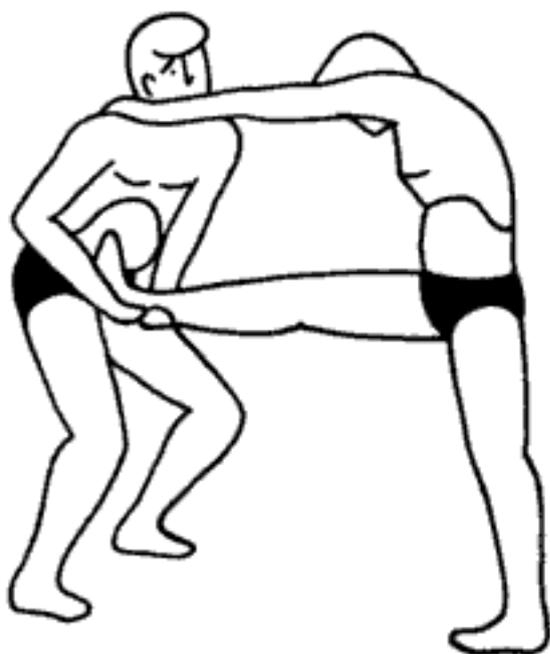
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Un compañero nos aguanta la pierna estirada que elevamos por delante y apoyamos las manos sobre sus hombros.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 10 segundos en equilibrio.

Nivel: ●●



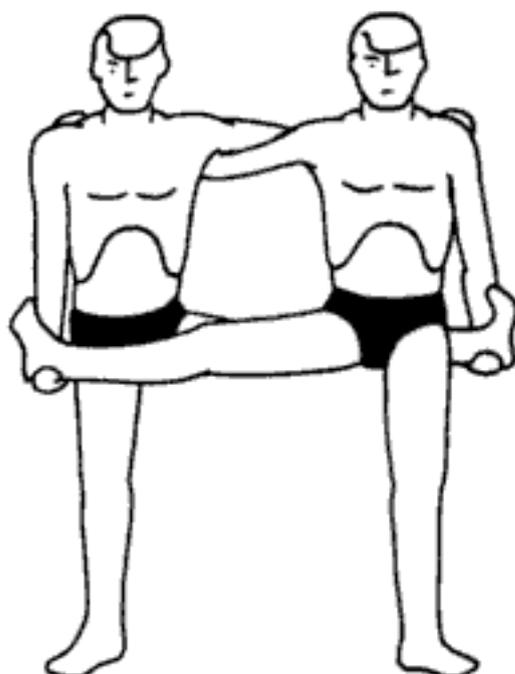
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En parejas cogidos por los hombros con un brazo y con el otro aguantamos la pierna del compañero que la eleva lateralmente, como muestra el dibujo.

Dosificación: Tratamos de aguantar la posición durante 10 segundos. Después, cambiamos de pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: En parejas dorso con dorso agarrados por detrás con las manos y brazos estirados, intentamos separarnos más presionando en los brazos del compañero. La pierna de delante está flexionada.

Dosificación: Estiramos suavemente durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: En parejas sentados con piernas abiertas dorso con dorso y agarrados por las manos con brazos estirados. Flexión de tronco lateral los dos a la vez.

Dosificación: Repetimos el movimiento 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●



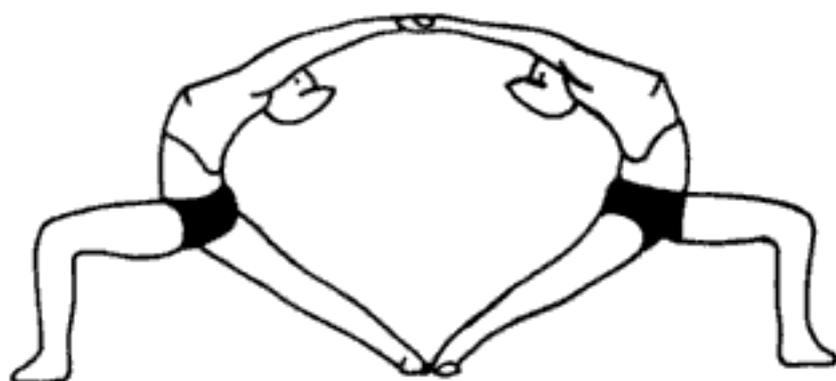
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En parejas dorso con dorso agarrados por las manos con brazos estirados. Adelantar una pierna flexionada arqueando el cuerpo.

Dosificación: Repetimos el ejercicio 6 veces, tratando de coordinar con el compañero.

Nivel: ●



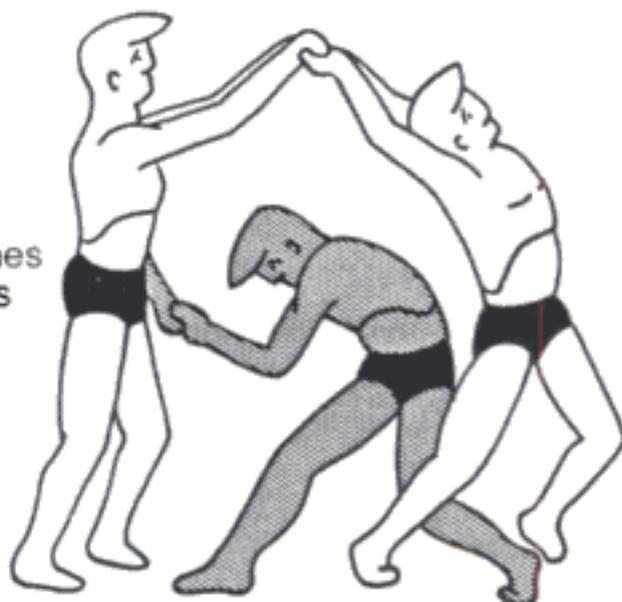
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En parejas nos sujetamos con las manos al compañero y giramos el cuerpo arqueándolo como muestra el dibujo.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●



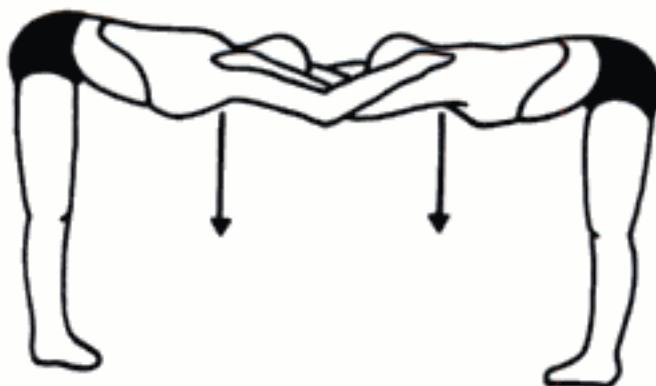
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: En parejas uno frente al otro agarrados por los brazos en flexión de tronco hacia adelante como muestra el dibujo, presión hacia abajo de los hombros.

Dosificación: Realizamos pequeños rebotes durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

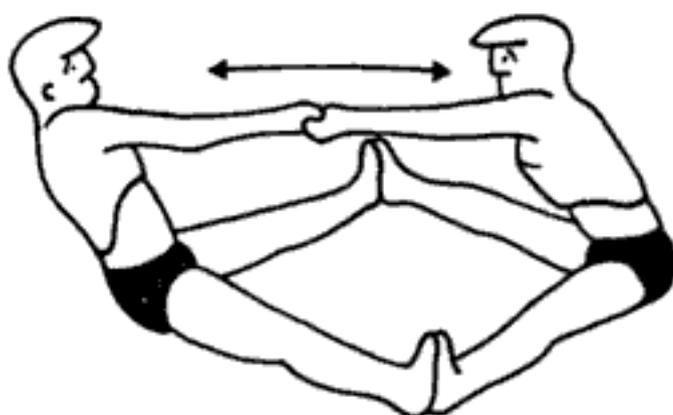
Columna y cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentados frente a frente con piernas abiertas y cogidos por las manos, balanceos de adelante a atrás.

Dosificación: Repetimos el ejercicio 10 veces cada uno.

Nivel: ●



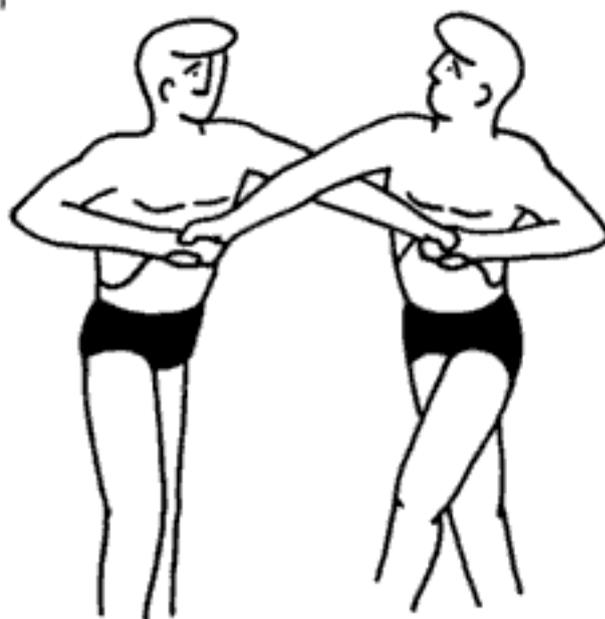
Articulación que interviene: Codo, hombro y columna.

Músculos: Biceps y triceps braquial.

Descripción: En parejas uno frente al otro agarrados por las manos, mientras uno estira el brazo del compañero, éste realiza lo mismo con él.

Dosificación: Repetimos el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●



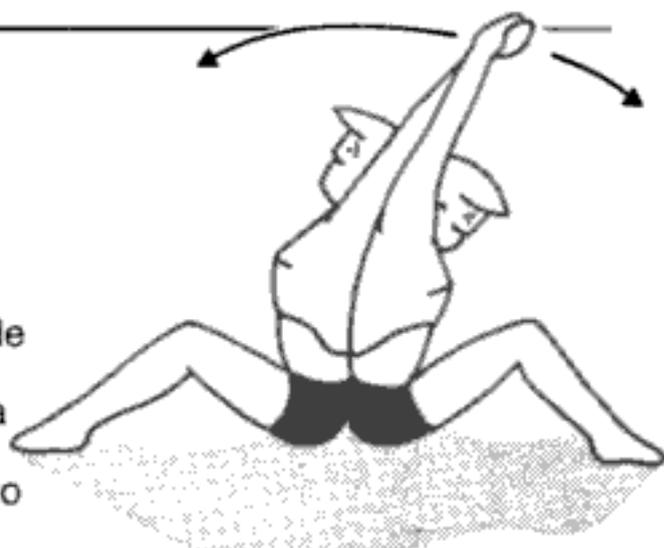
Articulación que interviene: Codo, hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Sentados dorso con dorso y agarrados por las manos con brazos estirados por encima de la cabeza, uno presiona al otro forzando la flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetimos el ejercicio 5 veces cada uno.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo, hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Uno en tendido prono con brazos estirados adelante, el compañero le ayuda a realizar circundicciones de adelante a atrás.

Dosificación: Repetimos el ejercicio durante 10 segundos cada uno.

Nivel: ●



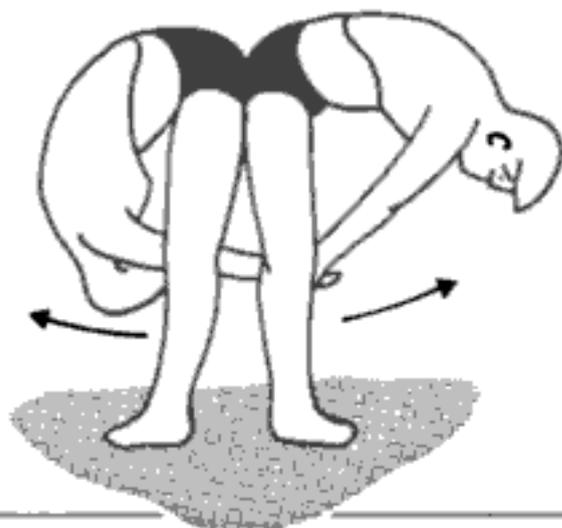
Articulación que interviene: Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Dorso con dorso, los dos en flexión de tronco hacia adelante y agarrados de las manos entre las piernas, intentar elevar la cabeza presionando así la del compañero.

Dosificación: Estimamos a nuestra pareja durante 10 segundos y después cambiamos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido prono un compañero le agarra por las manos y eleva el tronco hacia atrás.

Dosificación: Elevarle progresivamente y mantener la posición final durante 10 segundos. Cambiar posiciones.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Dorso con dorso y agarrados de las manos los dos con brazos en cruz, torsiones de tronco.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

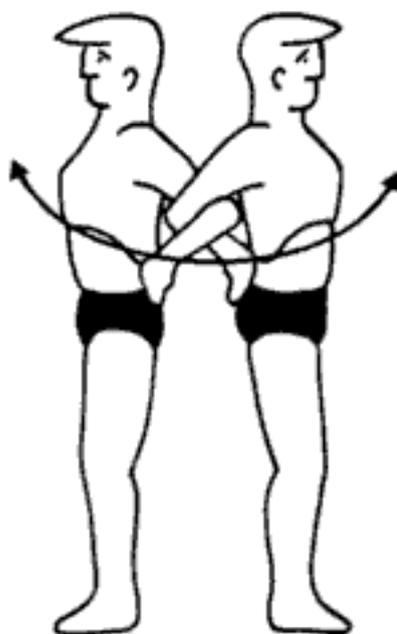
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: El mismo ejercicio anterior, pero cogidos por los codos.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

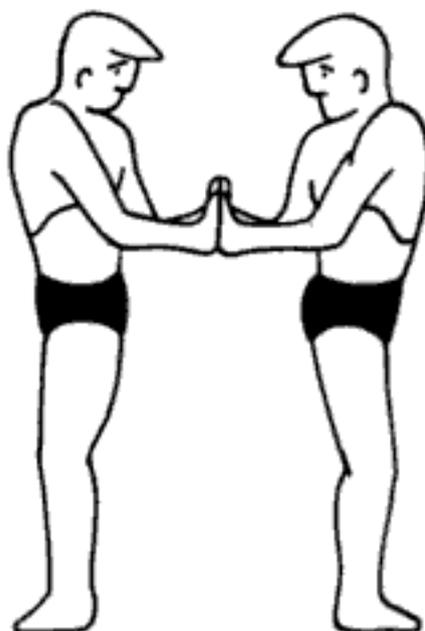
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Realizar también torsiones más separadas y chocando las palmas en cada una.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Uno frente al otro en flexión de tronco hacia adelante y agarrados por las manos como muestra el dibujo.

Dosificación: Tratamos de mantener la posición de 6 a 10 segundos.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

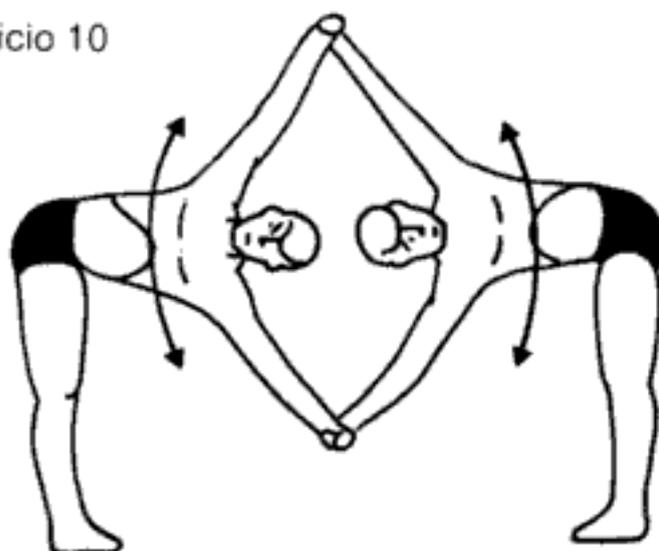
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición anterior elevar y descender los brazos.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

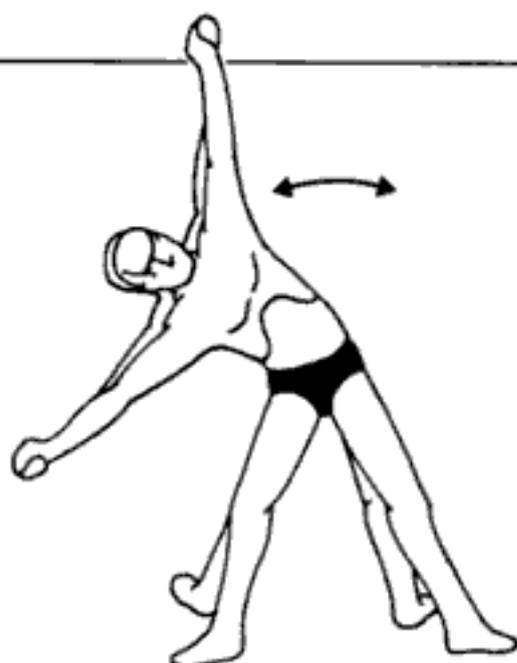
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Dorso con dorso, piernas semiabiertas y agarrados de las manos con brazos en cruz. Flexión lateral del tronco los dos a la vez.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

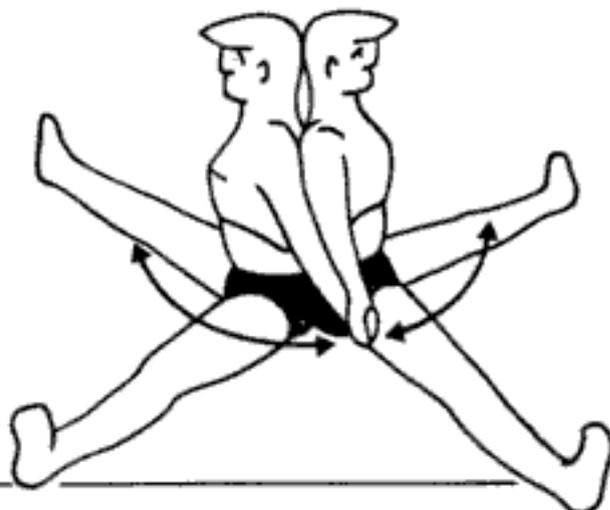
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Mismo ejercicio anterior, pero desde la posición de sentados con piernas abiertas y brazos en cruz. Torsión de tronco.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

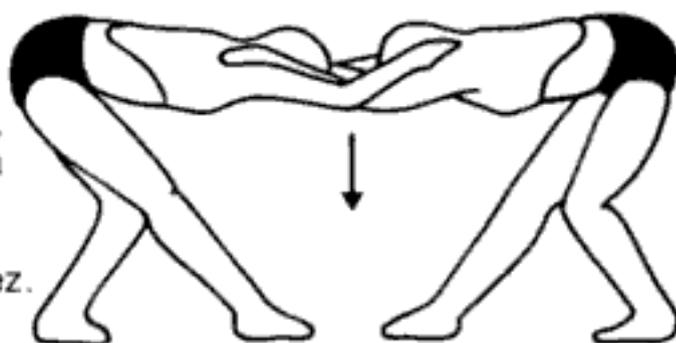
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Uno frente al otro agarrados por los hombros con flexión de tronco hacia adelante, presionar por los hombros hacia abajo.

Dosificación: Realizamos 10 presiones suaves los dos a la vez.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

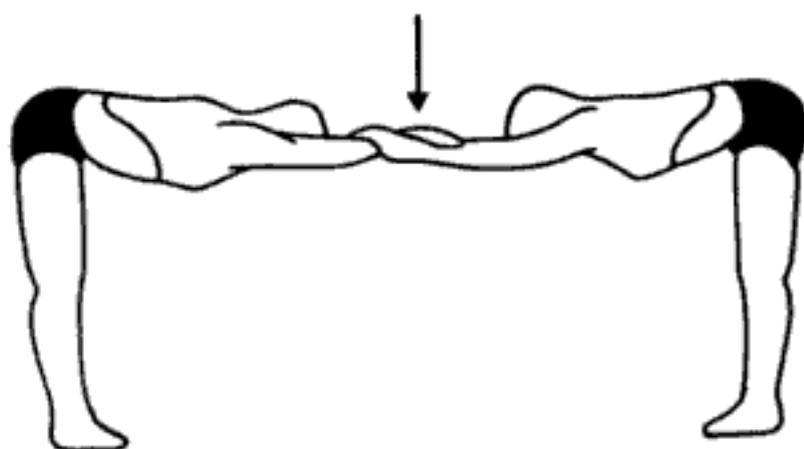
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Mismo ejercicio anterior pero nos agarramos por las manos.

Dosificación: Realizar 10 presiones suaves los dos a la vez.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.

Descripción: Uno frente al otro arrodillados y cogidos por los hombros como muestra el dibujo, intentar los dos a la vez acercar los glúteos a los talones.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces los dos a la vez.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Mientras uno flexiona el tronco hacia adelante, el otro lo eleva con brazos estirados hacia arriba.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces intentando coordinar el movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Dorso con dorso agarrados por las manos con los brazos estirados encima de la cabeza, irse separando progresivamente arqueando el cuerpo.

Dosificación: Irse separando manteniendo una posición final durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

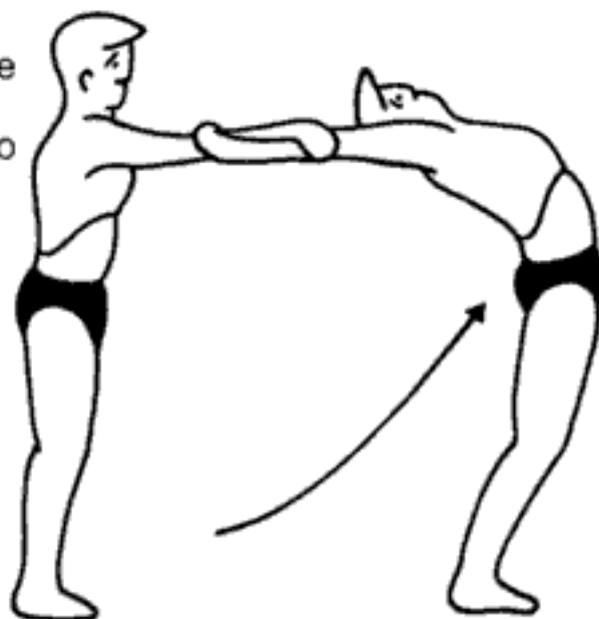
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: Uno en cuclillas delante del compañero y sujetos por los codos, estirar las piernas arqueando el cuerpo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 6 veces cada uno.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

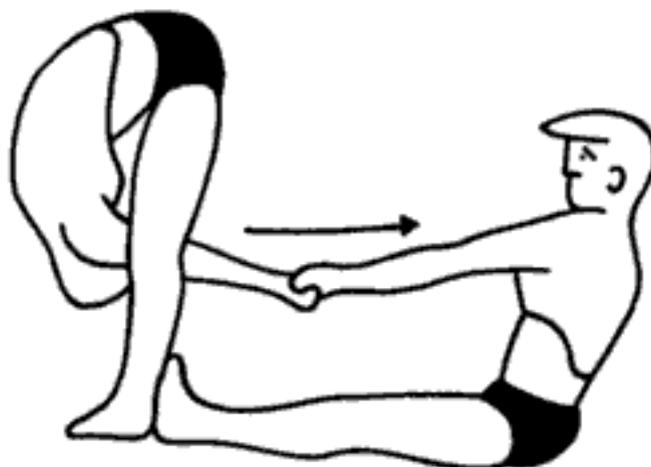
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Uno sentado y el otro colocado delante en flexión de tronco hacia adelante, se cogen de las manos y el que se encuentra sentado estira hacia sí.

Dosificación: Realizar 10 presiones y cambiar posiciones.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo, hombro, columna y cadera.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: Nos colocamos un compañero estirado en la espalda y sujetándole por las manos presionamos arqueándole el cuerpo.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 10 segundos.

Nivel: ●



Ejercicios con espalderas

Articulación que interviene:

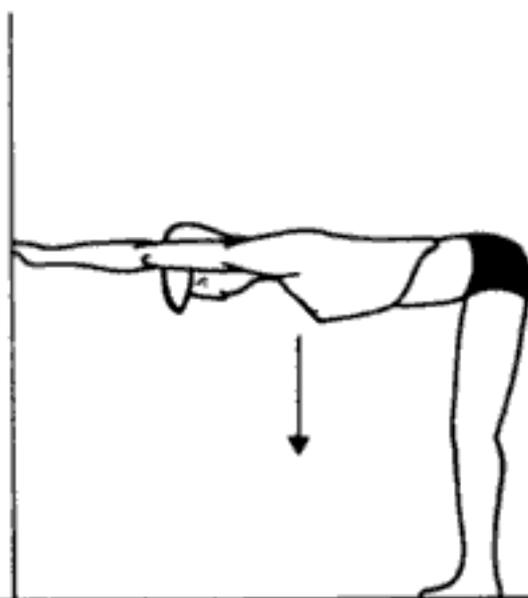
Hombro.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: Agarrado de frente a la espaldera con brazos estirados y el tronco en flexión. Descender hombros.

Dosificación: Realizar pequeños y suaves rebotes durante 10 segundos.

Nivel: ●



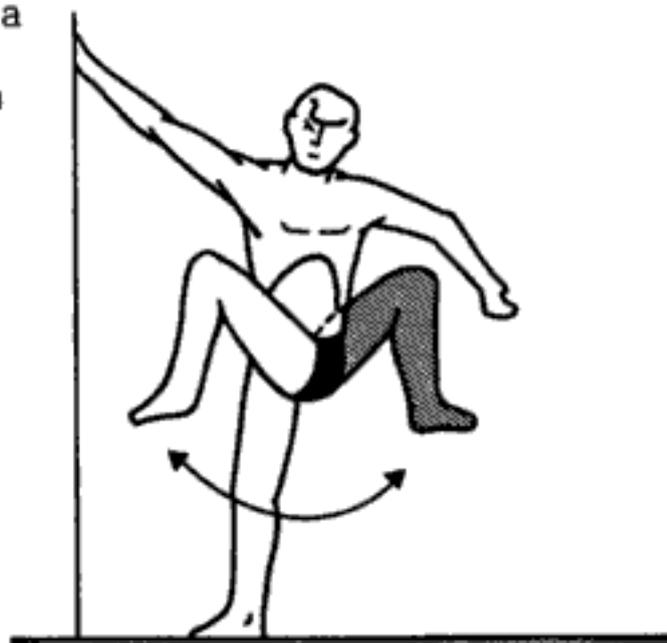
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Lateralmente a la espaldera y apoyado con una mano. Elevar la pierna exterior flexionada llevándola de un lado a otro.

Dosificación: Repetir 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●



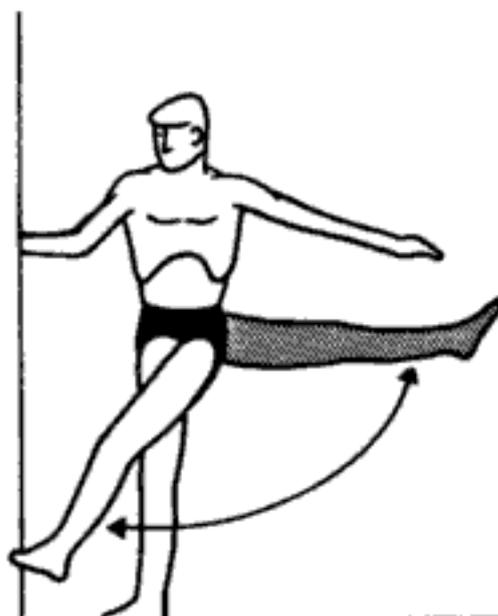
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores y glúteos.

Descripción: Lateralmente a la espaldera y apoyado con una mano. Elevar la pierna externa lateralmente y estirada.

Dosificación: Repetir el ejercicio 4 veces con cada pierna. Tratar de aguantar unos segundos la pierna estirada al final del recorrido.

Nivel: ●



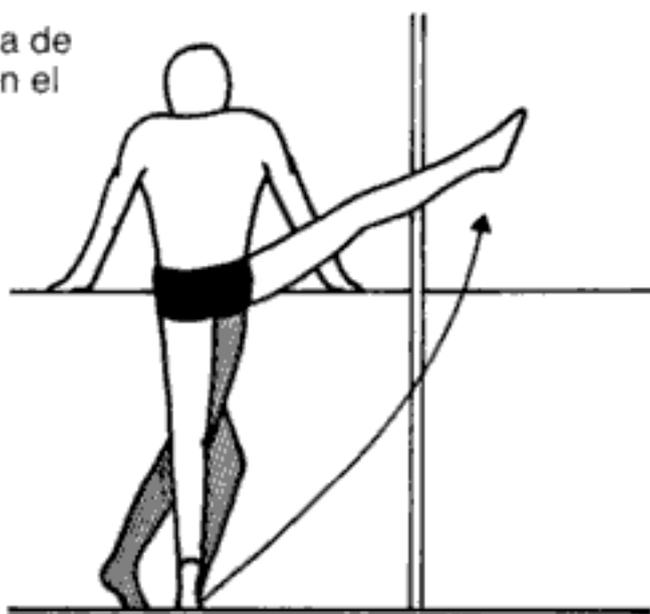
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Frente a la espaldera, apoyando las manos. Elevación lateral de una pierna.

Dosificación: Lanzar cada pierna de 4 a 6 veces. Buscar velocidad en el movimiento.

Nivel: ●



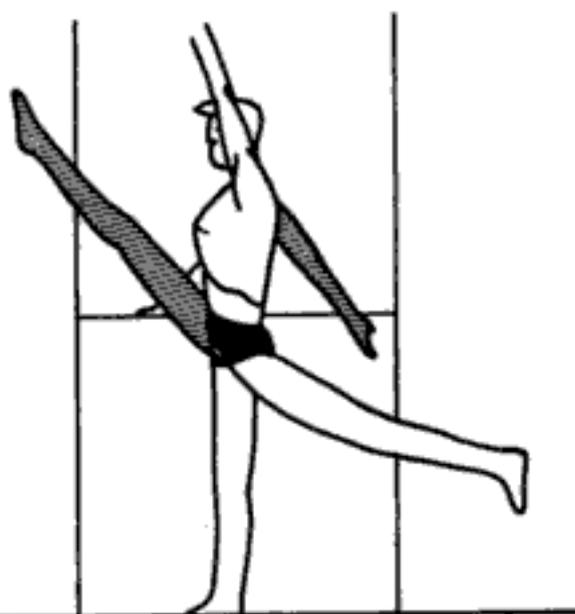
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, agarrado a ella con un brazo. Elevar la pierna exterior por delante, al mismo tiempo que el brazo se extiende por detrás y descendería con extensión hacia atrás y elevación del brazo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●●



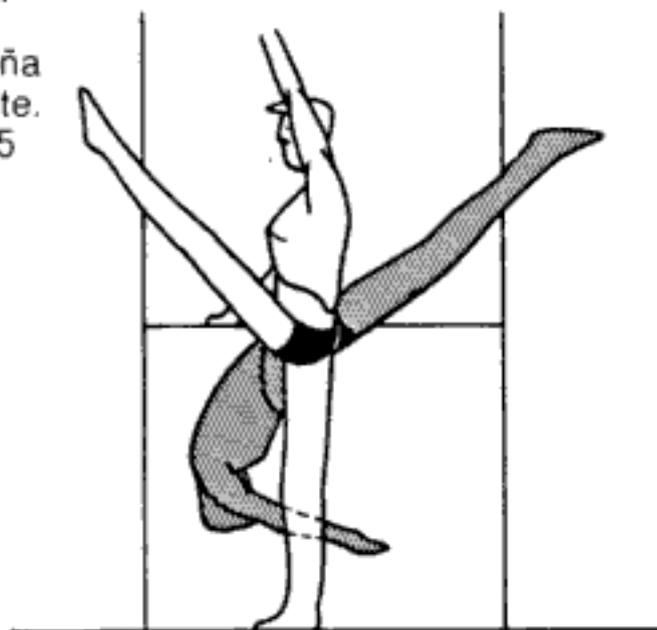
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: En la misma posición que el ejercicio anterior, se eleva por delante la pierna estirada y al extenderla por detrás se acompaña de flexión de tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●●



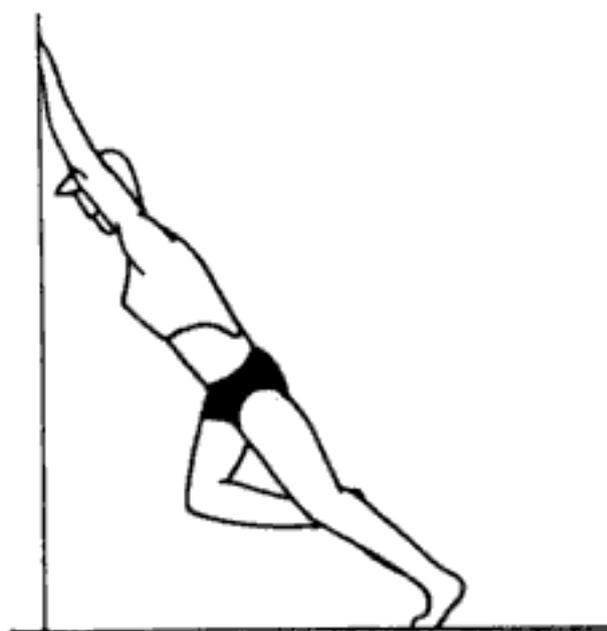
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos.

Descripción: De frente a la espaldera, apoyado a ella con brazos estirados, un pie sobre el otro. Elevación y descenso del talón apoyado en el suelo.

Dosificación: Repetir con cada pierna entre 10 y 15 veces. Tratar que la extensión del tobillo sea completa.

Nivel: ●



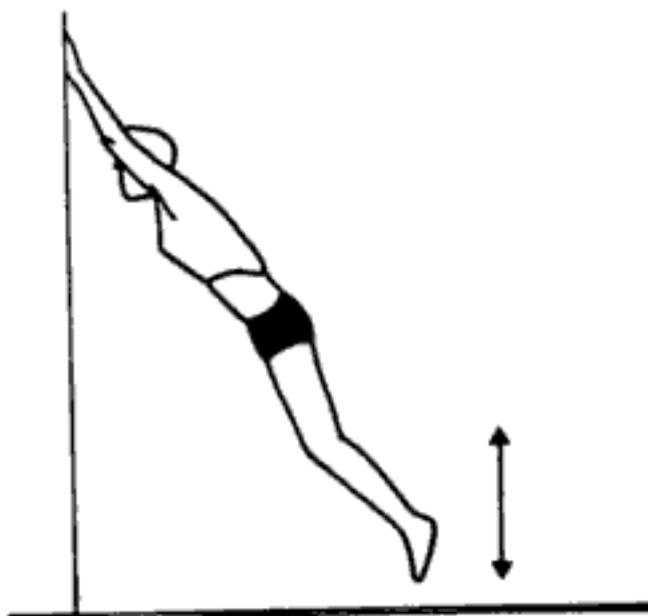
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos.

Descripción: De frente a la espaldera, apoyado a ella con brazos extendidos. Elevar y descender los talones con pequeños saltos.

Dosificación: Realizar 10 saltos, progresando en la altura de los mismos.

Nivel: ●



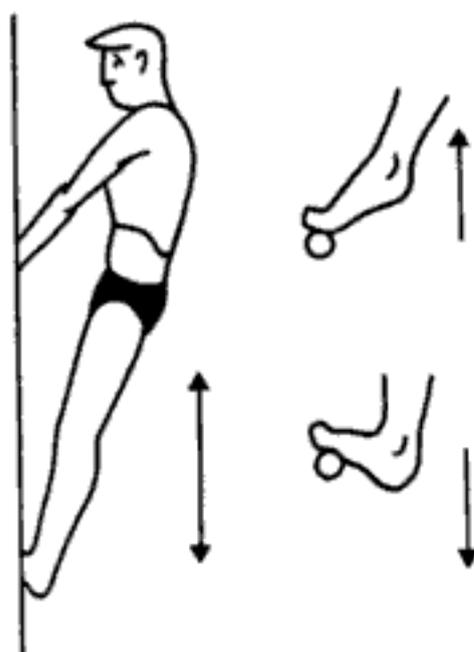
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Gemelos y tibiales.

Descripción: De frente a la espaldera con las puntas de los pies apoyadas en un peldaño. Bajar y subir los talones.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



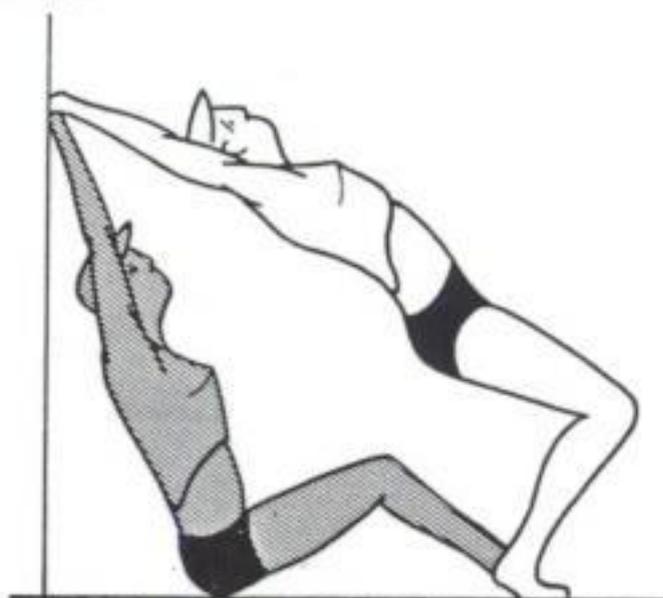
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Sentado dorso a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados. Elevar la cadera arqueando el cuerpo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces, manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●●

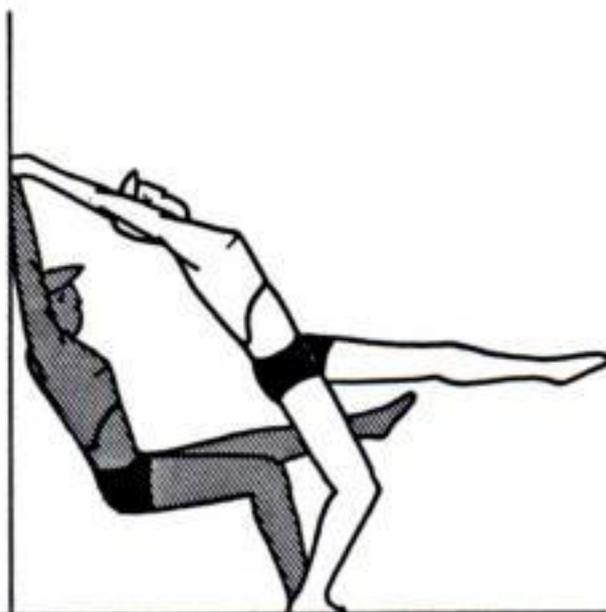


Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Dorso a la espaldera, suspendido a ella con brazos estirados y apoyados en el suelo con una pierna flexionada. Elevar la cadera, arqueando el cuerpo y elevando una pierna estirada.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.



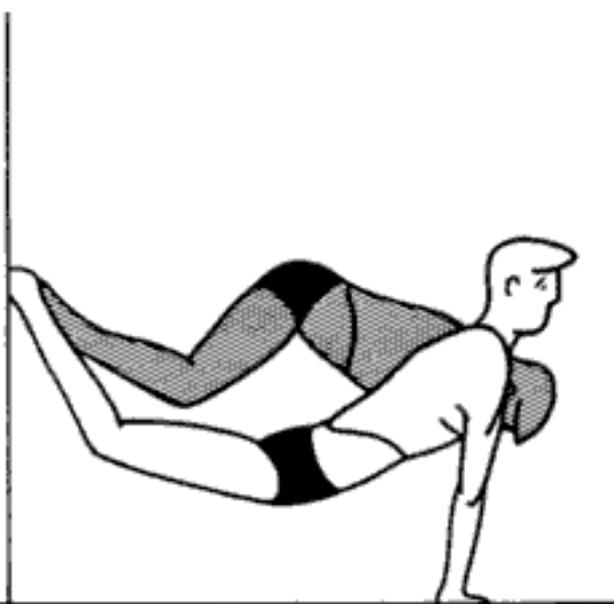
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Abdominales y cuádriceps.

Descripción: Apoyado en el suelo con brazos estirados y pies en la espaldera con piernas flexionadas. Descender la cadera, elevando la cabeza y arqueando el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 3 veces, manteniendo unos segundos la posición final.

Nivel: ●●



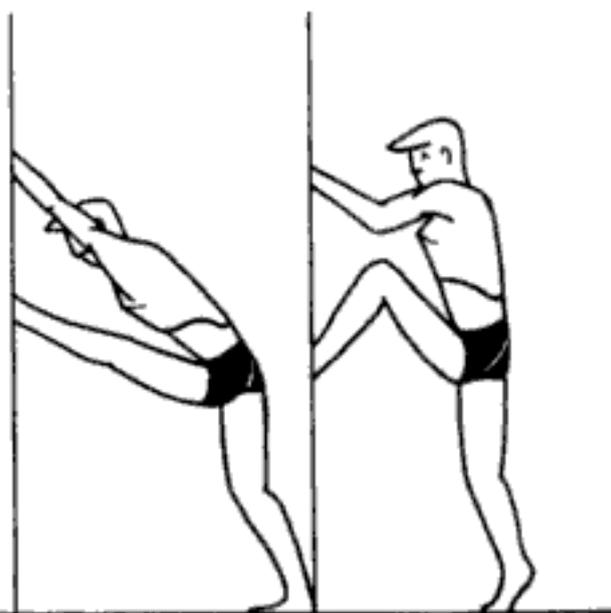
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De frente a la espaldera, agarrado a ella con las manos y apoyando una pierna flexionada. Extender totalmente los brazos y pierna con flexión de tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Glúteos e isquiotibiales.

Descripción: Dorso a la espaldera y cogido a ella con brazos estirados, elevar las piernas flexionadas.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces, intentando cada vez elevarlas más.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Hombro, cadera y rodilla.

Músculos: Bíceps braquial, dorsal e isquiotibiales.

Descripción: De frente a la espaldera, suspendido a ella con brazos estirados y piernas flexionadas. Bajar y subir el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces estirando bien los brazos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

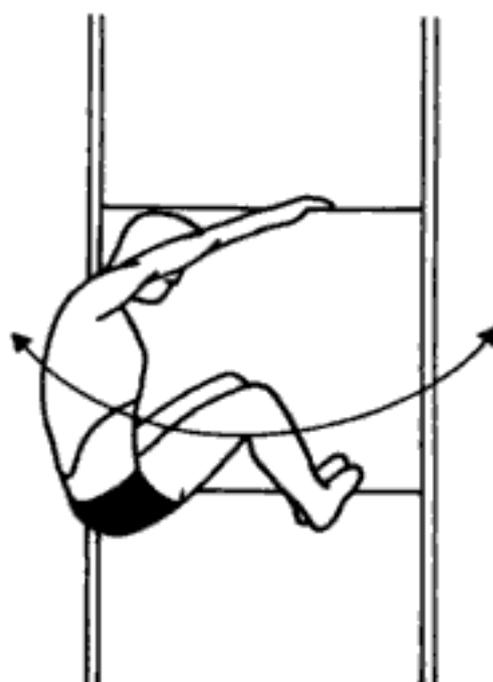
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: Suspendido en la espaldera con brazos estirados y piernas flexionadas. Desplazarse de un lado a otro como indica el dibujo.

Dosificación: Girar 5 veces para cada lado.

Nivel: ●●



Ejercicios con pica

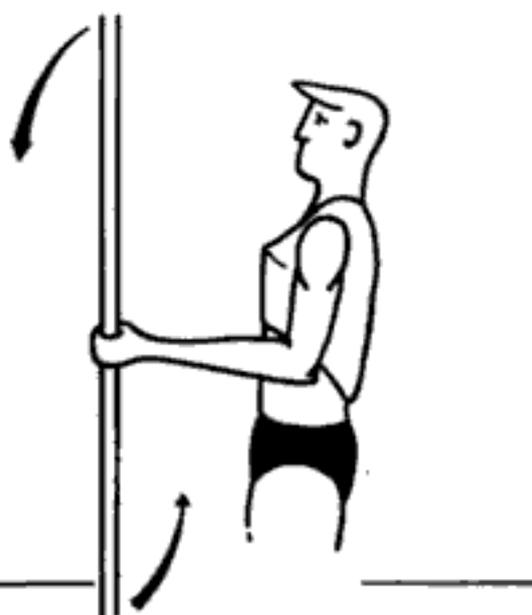
Articulación que interviene: Muñeca.

Músculos: Músculos del antebrazo.

Descripción: Con la pica sujeta como muestra el dibujo, flexión y extensión de muñeca girando la pica.

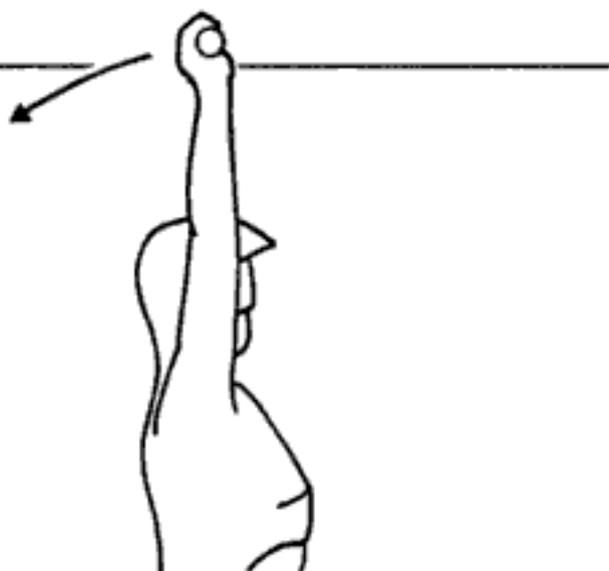
Dosificación: Realizar 10 repeticiones del ejercicio completo.

Nivel: ●

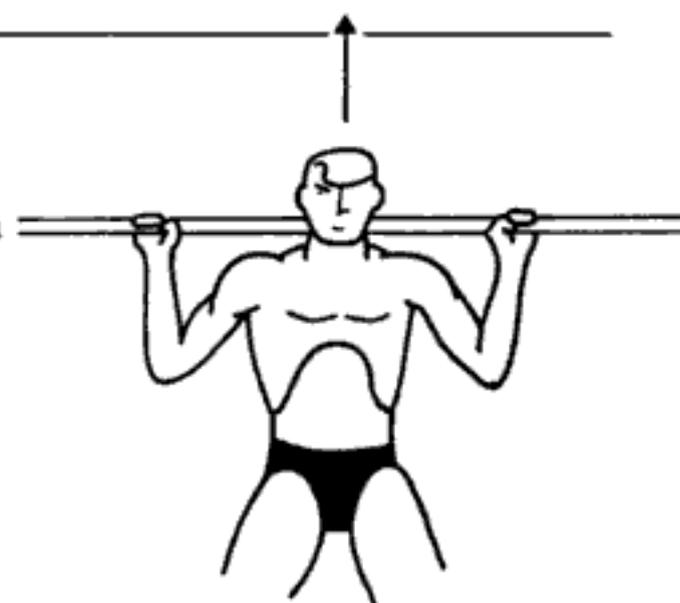


Articulación que interviene:

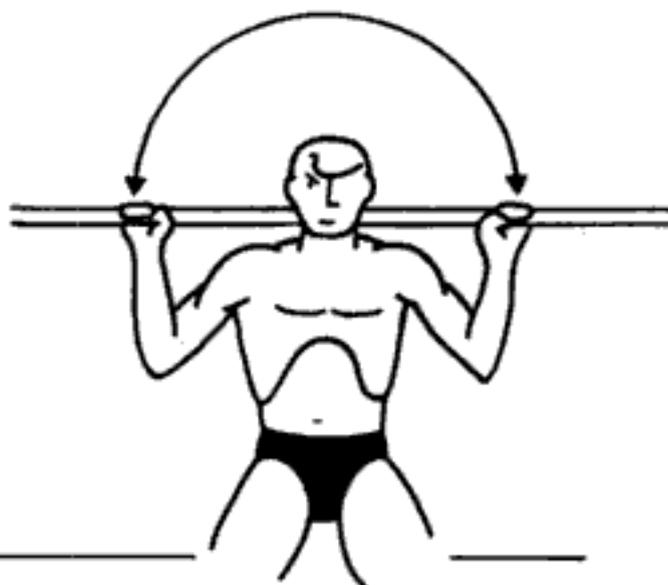
Hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie sujetando la pica con brazos estirados por encima de la cabeza. Llevar los brazos hacia atrás con pequeños rebotes.**Dosificación:** Realizar 10 rebotes suaves.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Biceps braquial.**Descripción:** De pie, sujetando una pica por detrás de la cabeza, extensión y flexión de los brazos.**Dosificación:** Repetir el ejercicio completo 10 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

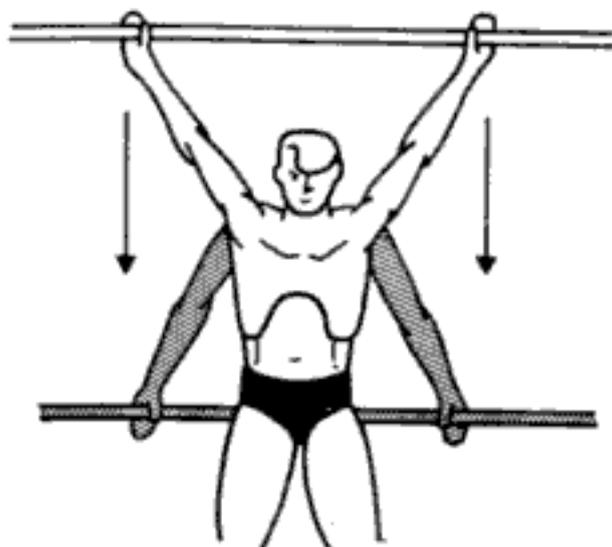
Músculos: Triceps braquial.**Descripción:** De pie sujetando una pica por detrás de la cabeza, extender un brazo al mismo tiempo que gira la pica.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces para cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

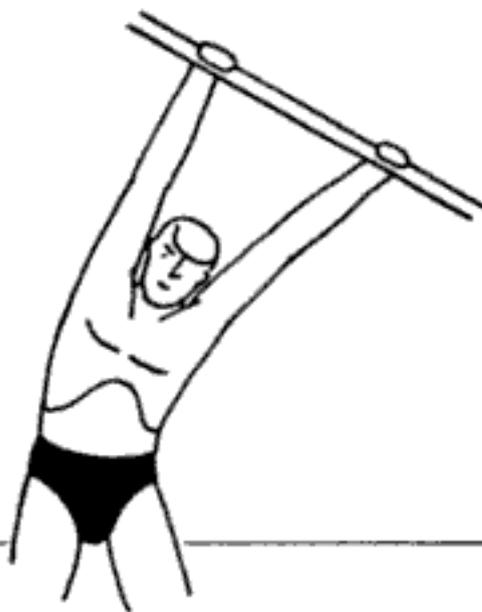
Hombro.

Músculos: Tríceps braquial.**Descripción:** Con una pica, flexión y extensión de brazos por delante del cuerpo.**Dosificación:** Realizar 10 repeticiones del ejercicio completo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.**Descripción:** Sujetando una pica con los brazos abiertos, flexión y extensión de éstos delante del cuerpo.**Dosificación:** Realizar 10 repeticiones del ejercicio completo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** Sujetando una pica con brazos estirados por encima de la cabeza. Flexión lateral del tronco.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces hacia cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

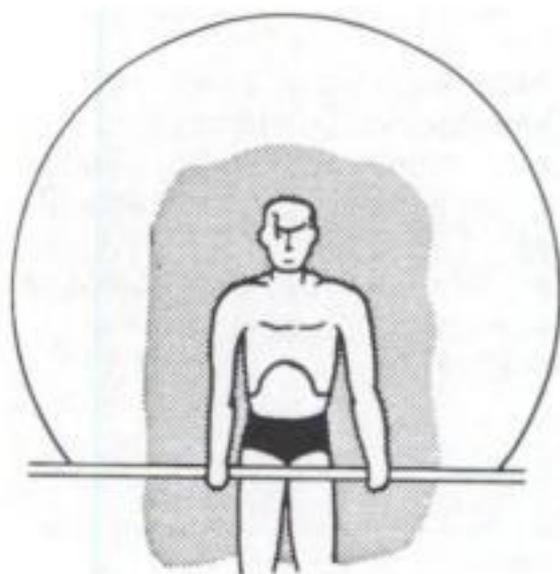
Hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido supino agarrando una pica con brazos estirados a la altura de la cadera, elevarlos y descenderlos por encima de la cabeza hasta que la pica toque al suelo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces aumentando progresivamente la velocidad.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

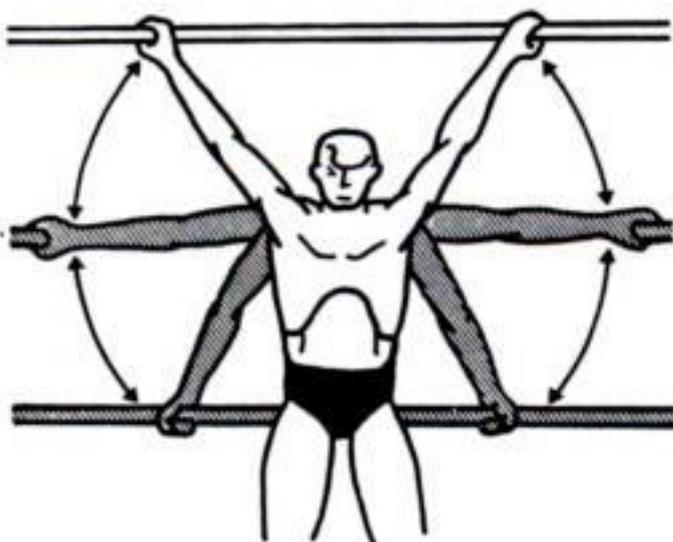
Hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie, sujetando una pica por encima de la cabeza con brazos estirados, descender los brazos por detrás del cuerpo.

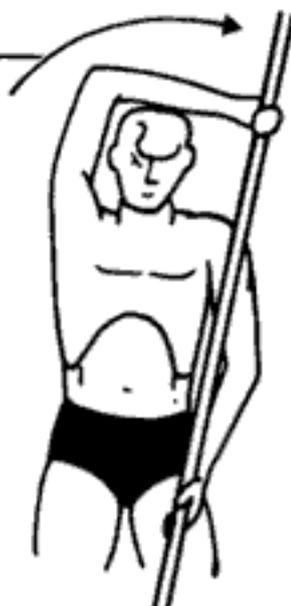
Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces, intentando llegar a tocar los glúteos.

Nivel: ●

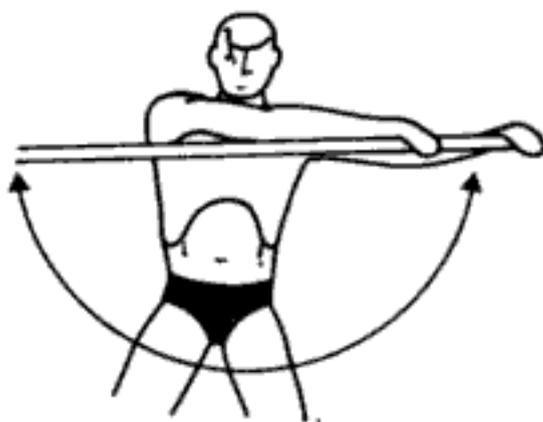


Articulación que interviene:

Hombro.

Músculos: Biceps braquial.**Descripción:** Sujetando una pica como muestra el dibujo, desplazarla por delante del cuerpo hacia el otro lado.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces hacia cada lado.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie con los dos brazos estirados a un lado del cuerpo y sujetando una pica, descender y elevar los brazos cambiando de lado.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces hacia cada lado.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** De pie, sujetando una pica detrás del cuerpo con brazos estirados, flexión lateral del tronco acompañada con oscilaciones de la pica.**Dosificación:** Realizar 10 flexiones hacia cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

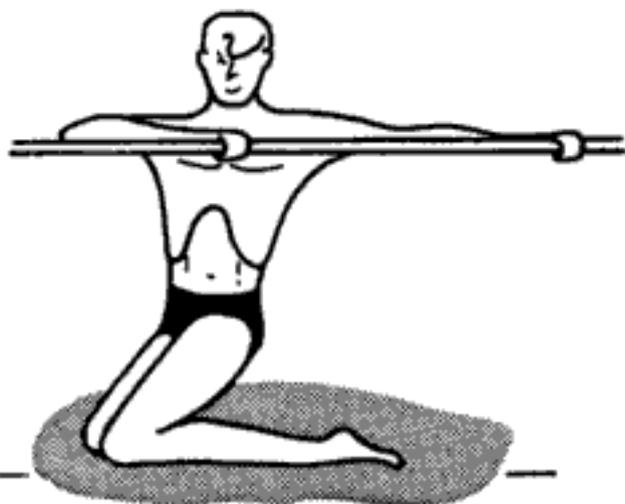
Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie, con brazos estirados encima de la cabeza y sujetando una pica, descenderlos por detrás hasta el máximo.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 repeticiones buscando la máxima amplitud.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** Igual que el ejercicio anterior, pero se inicia con brazos estirados delante del cuerpo.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces buscando la máxima amplitud.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

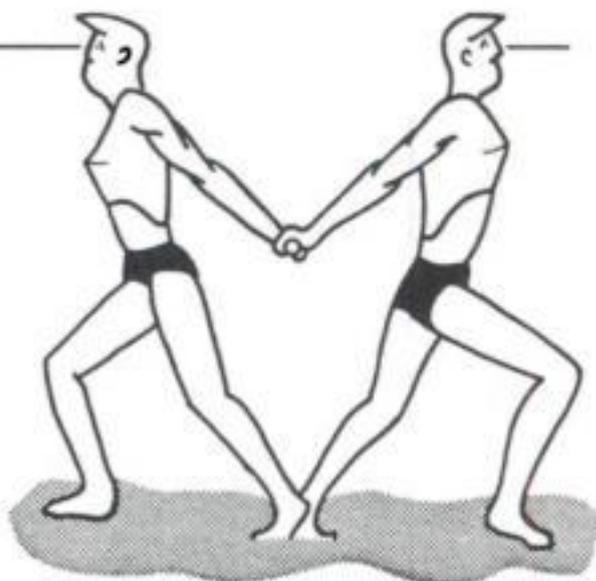
Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** De rodillas, agarrando una pica delante del cuerpo torsión del tronco estirando el brazo del lado que realizamos la torsión.**Dosificación:** Realizar 5 torsiones hacia cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

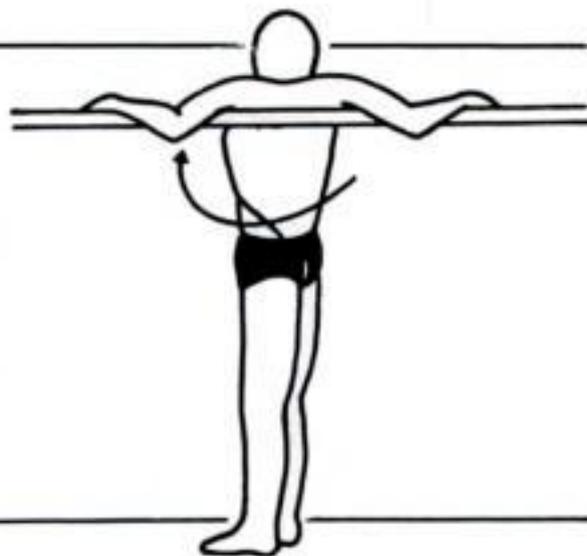
Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** En tendido supino, sujetando una pica detrás de la cabeza con brazos estirados, elevar los brazos colocándolos delante del cuerpo.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces aumentando la velocidad del movimiento.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** En parejas, dorso con dorso y agarrando una pica por detrás, a la altura de la cadera con brazos estirados. Flexión de una pierna hacia adelante al mismo tiempo que se eleva la pica.**Dosificación:** Realizar el ejercicio los dos a la vez 5 veces con cada pierna.**Nivel:** ●●**Articulación que interviene:**

Columna.

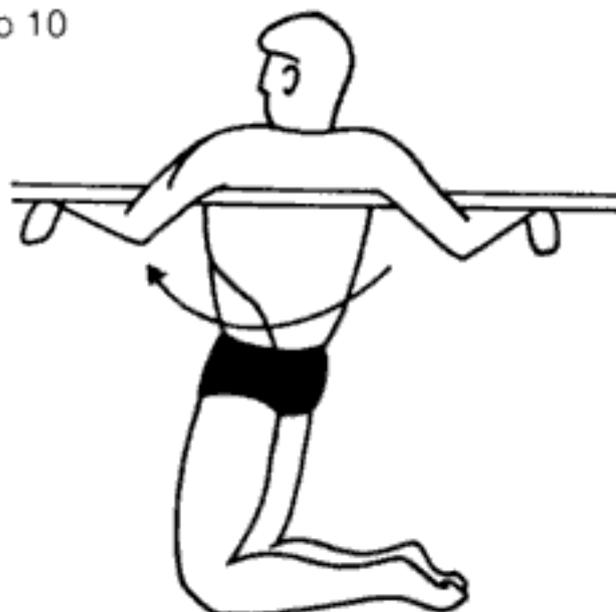
Músculos: Dorsales y lumbares.**Descripción:** De pie, sujetando una pica por debajo de los hombros, torsiones de tronco.**Dosificación:** Realizar 10 torsiones hacia cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Columna.

Músculos: Dorsales y lumbares.**Descripción:** De rodillas sujetando una pica por debajo de los hombros.

Torsiones de tronco.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces hacia cada lado.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:** Cadera.**Músculos:** Isquiotibiales.**Descripción:** Con una pica agarrada a la altura del cuello, flexión de tronco hacia adelante estirando brazos.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces, intentando tocar el suelo con la pica.**Nivel:** ●

Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Con piernas abiertas y flexión de tronco hacia adelante, torsiones de tronco con la pica en los hombros.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Muñeca y codo.

Músculos: Músculos del antebrazo.

Descripción: Agarrando una pica delante del cuerpo con el brazo flexionado. Rodar el brazo trazando un círculo con la pica.

Dosificación: Rodar 10 veces la pica con cada mano.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie, sujetando una pica con un brazo encima de la cabeza. Girar el brazo trazando un círculo con la pica.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.

Nivel: ●



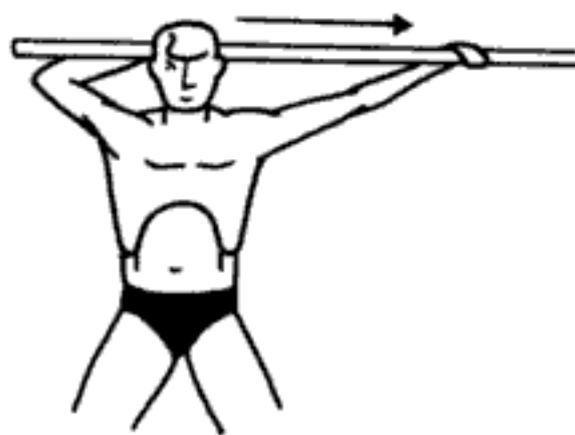
Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie, sujetando una pica por detrás de la cabeza con un brazo estirado y el otro flexionado, llevar la pica de un lado a otro.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones.

Nivel: ●



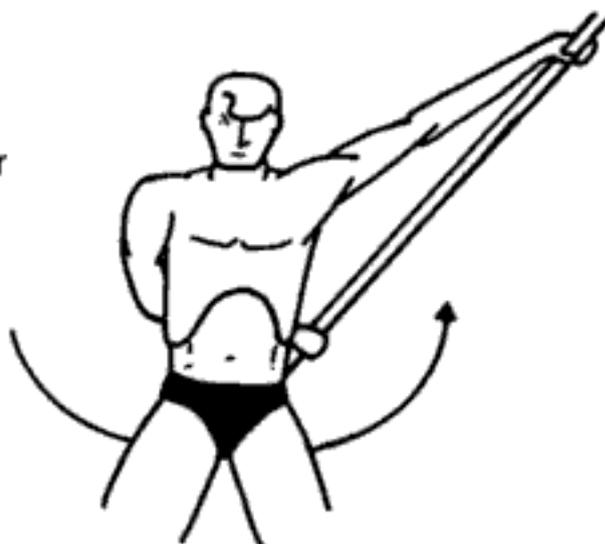
Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: Sujetando una pica por detrás del tronco, realizar oscilaciones a un lado y otro del cuerpo.

Dosificación: Realizar 10 oscilaciones hacia cada lado.

Nivel: ●



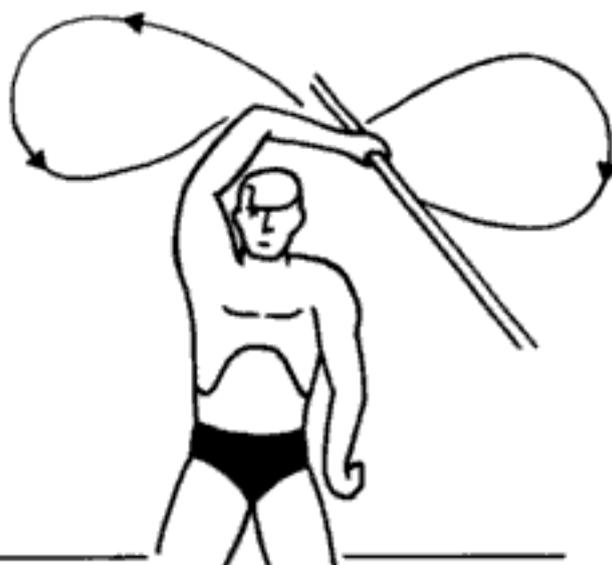
Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie, agarrando una pica con una mano encima de la cabeza. Mover el brazo trazando un 8 con la pica.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada mano.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombros y columna.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: De pie sujetando una pica, elevar y descender los brazos con ligera flexión hacia atrás del tronco.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces, intentando arquear cada vez más el tronco.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

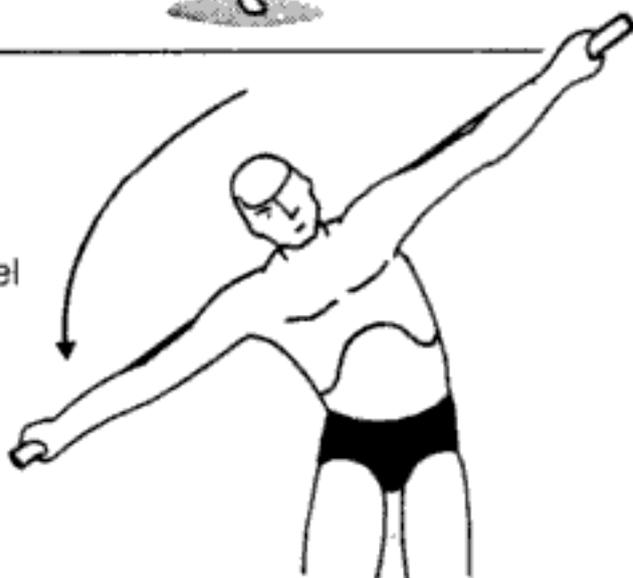
Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Con la pica apoyada sobre los hombros, flexión lateral del tronco.

Dosificación: Realizar 10 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: Con la pica apoyada sobre los hombros, flexión del tronco hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces aumentando la amplitud de movimiento.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

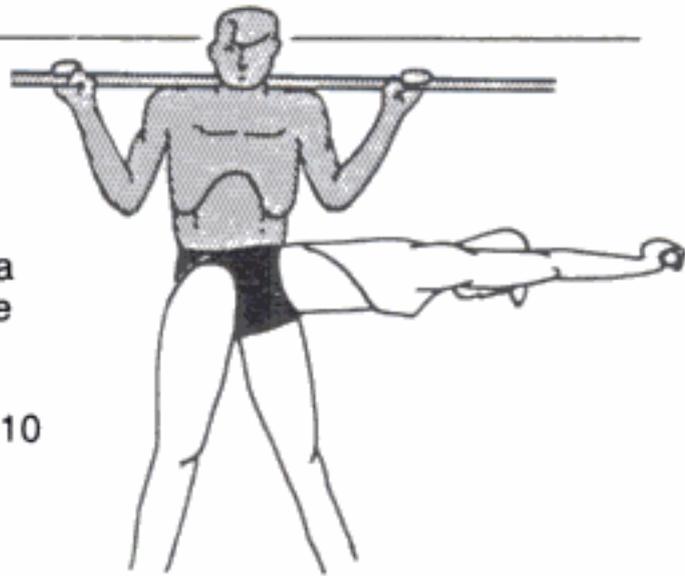
Hombros y columna.

Músculos: Dorsales, lumbares e isquiotibiales.

Descripción: De pie, con una pica sujeta en los hombros. Flexión de tronco hacia adelante estirando brazos.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

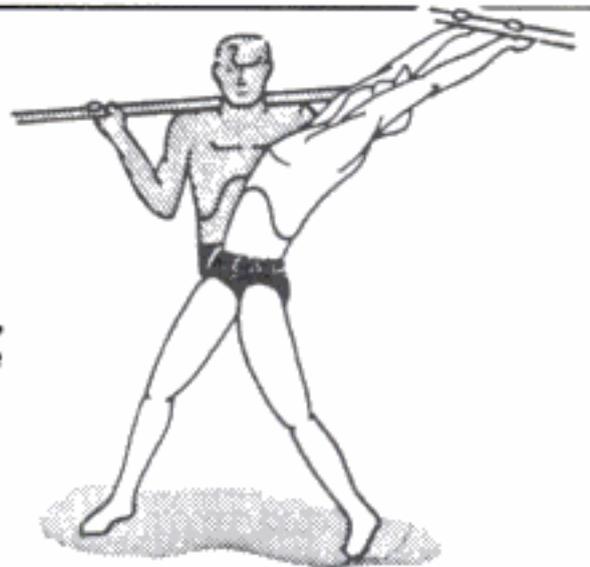
Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: De pie, con una pica apoyada en los hombros y sujetándola con brazos flexionados, extender los mismos por encima de la cabeza al mismo tiempo que se realiza una torsión del tronco.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Dorsales e isquiotibiales.

Descripción: De pie con flexión del tronco hacia adelante y sujetando una pica, torsión del tronco con brazos estirados elevando la pica como muestra el dibujo.

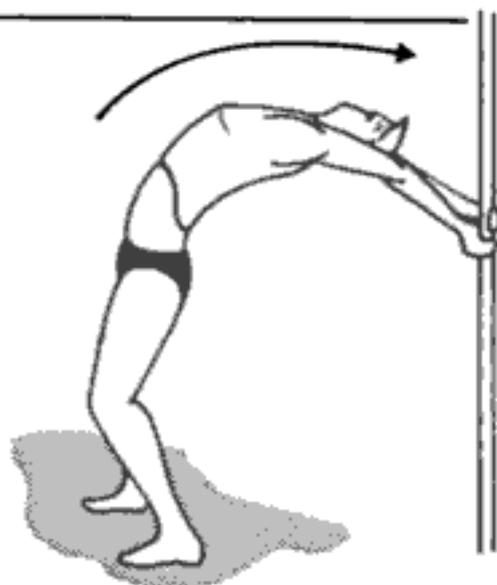
Dosificación: Realizar cinco torsiones hacia cada lado estirando bien los brazos.

Nivel: ●

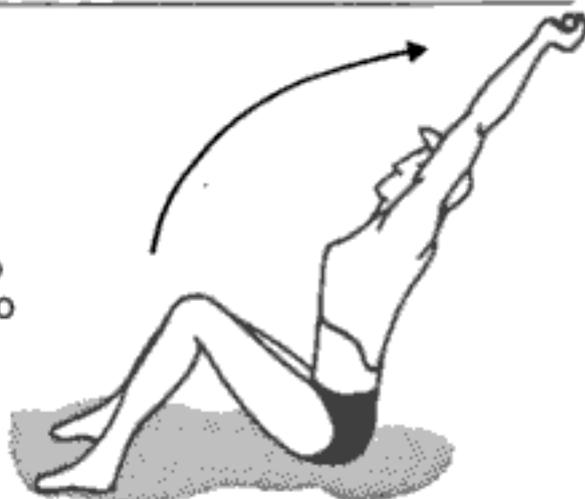


Articulación que interviene:

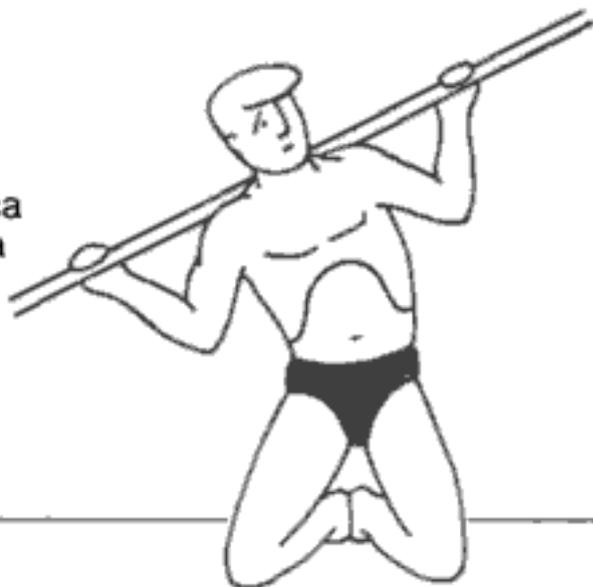
Hombros y columna.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie con una pica apoyada en el suelo detrás del cuerpo y sujetándola con brazos estirados, elevar el pecho flexionando el tronco.**Dosificación:** Mantener la posición final durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** Sentado en el suelo con piernas flexionadas y sujetando la pica, flexión y extensión del tronco con brazos estirados.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** Apoyado sobre las rodillas abiertas y sujetando una pica con brazos flexionados detrás de la cabeza, flexiones laterales del tronco.**Dosificación:** Realizar 10 flexiones hacia cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

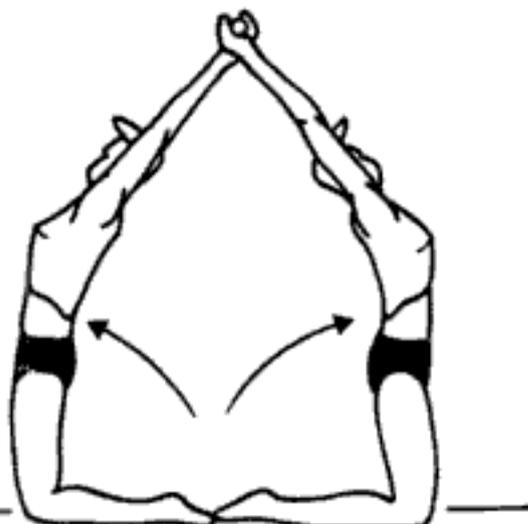
Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** El mismo ejercicio anterior, pero en posición de cuclillas.**Dosificación:** Realizar 10 flexiones hacia cada lado manteniendo el equilibrio.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** En parejas, sentados de espaldas uno a otro y sujetando los dos una pica por encima de la cabeza, extensión del tronco arqueando el cuerpo.**Dosificación:** Extender los dos a la vez durante 10 segundos.**Nivel:** ●●**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.**Descripción:** En parejas, de rodillas, dorso a dorso y agarrando una pica con brazos estirados. Desplazar la cadera hacia adelante arqueando el cuerpo.**Dosificación:** Extender los dos a la vez durante 10 segundos.**Nivel:** ●●

Articulación que interviene:

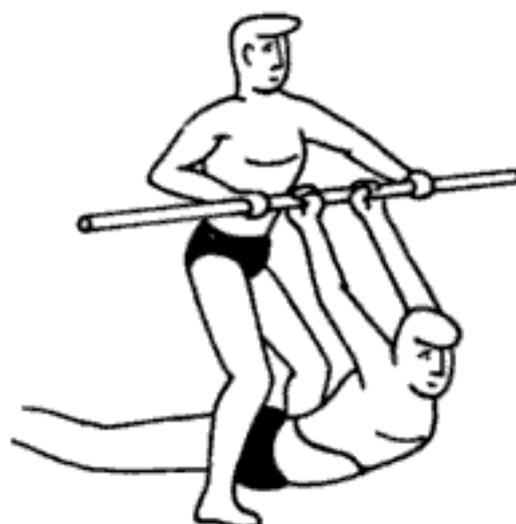
Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido prono sujetando una pica con brazos estirados. Un compañero agarra también la pica y le eleva flexionándole el tronco hacia atrás.

Dosificación: Mantenerle la posición durante 10 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En parejas, dorso con dorso, agarrando una pica con brazos estirados por encima de la cabeza. Balanceos hacia adelante y hacia atrás montando al compañero encima de la espalda.

Dosificación: Montar al compañero 5 veces cada uno, manteniendo la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●



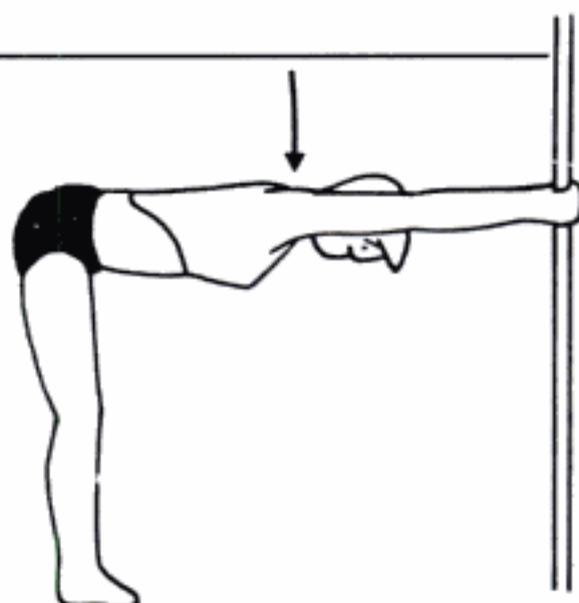
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: Con la pica plantada en el suelo y apoyado en ella con flexión del tronco hacia adelante y piernas estiradas. Presionar hacia abajo los hombros.

Dosificación: Realizar 5 rebotes suaves.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombros y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares e isquiotibiales.

Descripción: De pie sujetando una pica con brazos estirados detrás de la cabeza, flexión del tronco hacia adelante con torsión, llevando una mano al pie contrario.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

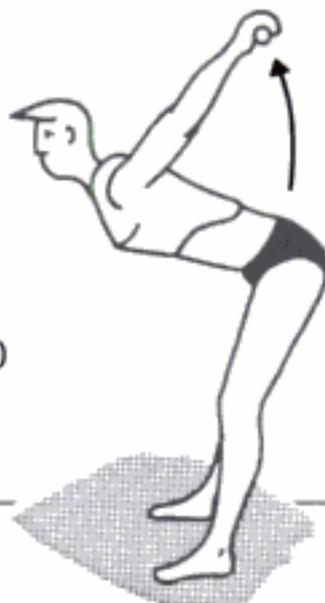
Hombros y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: De pie con flexión del tronco y sujetando una pica detrás del tronco, elevar y descender los brazos estirados.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

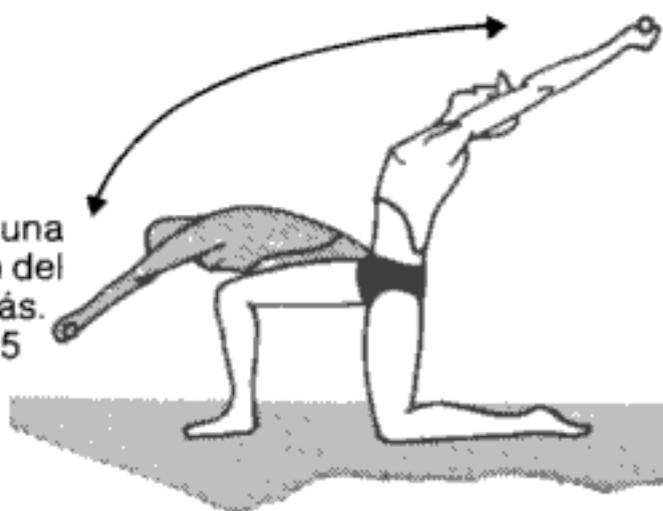
Hombros y cadera.

Músculos: Dorsales lumbares y pectorales.

Descripción: Con una rodilla apoyada en el suelo y sujetando una pica con brazos estirados, flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombros y rodilla.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Arrodillado con glúteos apoyados sobre los talones y una pica detrás de la cabeza, elevar las piernas y los brazos arqueando el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

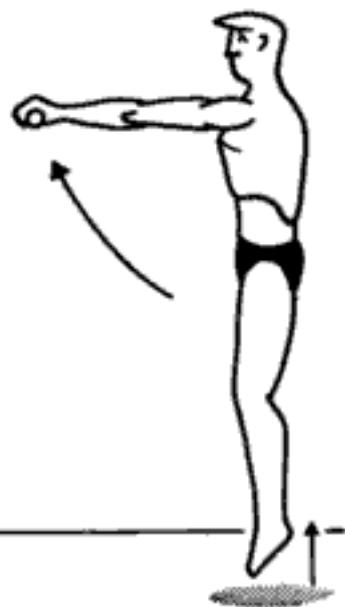
Hombros y tobillo.

Músculos: Biceps braquial y tibiales.

Descripción: De pie, sujetando una pica delante del cuerpo con brazos estirados. Elevar los brazos a la altura del pecho al mismo tiempo que se salta con puntas de los pies hacia el suelo.

Dosificación: Realizar 10 saltos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

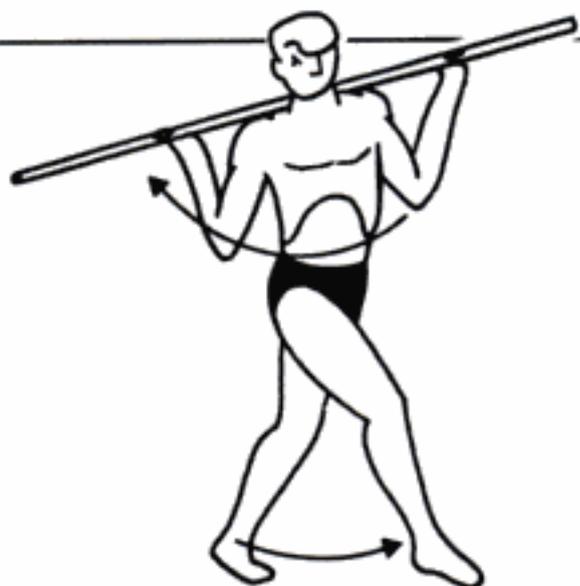
Hombros y cadera.

Músculos: Dorsales y pectorales.

Descripción: Con una pica en los hombros, torsiones de tronco hacia la pierna contraria que se adelanta.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

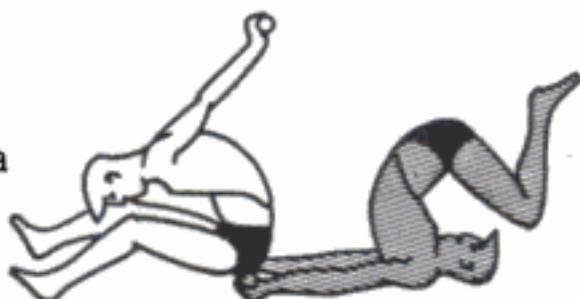
Hombros y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Sentado en flexión de tronco hacia adelante y piernas semiflexionadas, sujetando una pica con brazos estirados detrás de la espalda, dejarse caer hacia atrás hasta tocar rodillas con la cabeza.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces, manteniendo la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Sujetando la pica apoyada en los hombros, flexión lateral del tronco, al mismo tiempo que se adelanta la cadera.

Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie con una pierna adelantada y sujetando la pica por encima de la cabeza, torsiones del tronco sin mover la pica.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

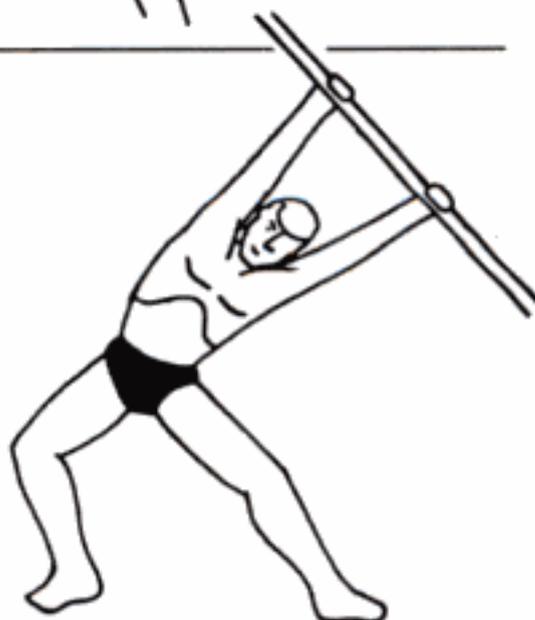
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie, con una pierna flexionada y otra estirada, flexión lateral del tronco con una pica encima de la cabeza.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado y repetir con la otra pierna flexionada.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

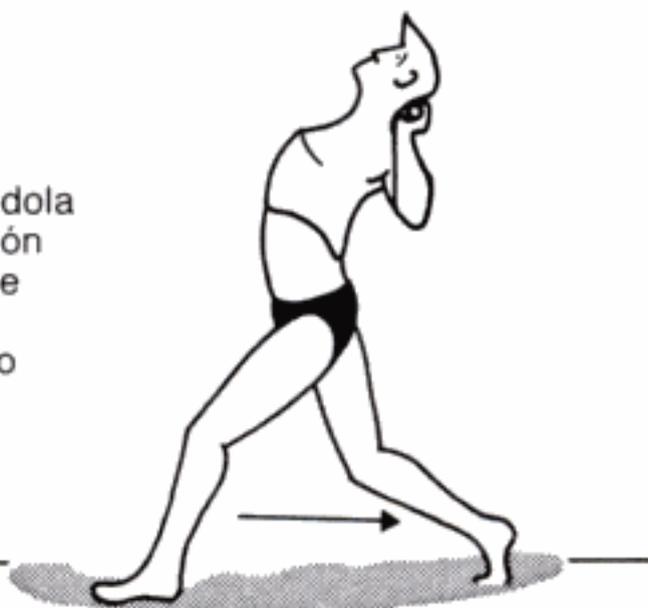
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales.

Descripción: De pie, piernas separadas, con una pica sujetándola detrás de la cabeza y ligera flexión del tronco hacia atrás, cambio de piernas.

Dosificación: Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

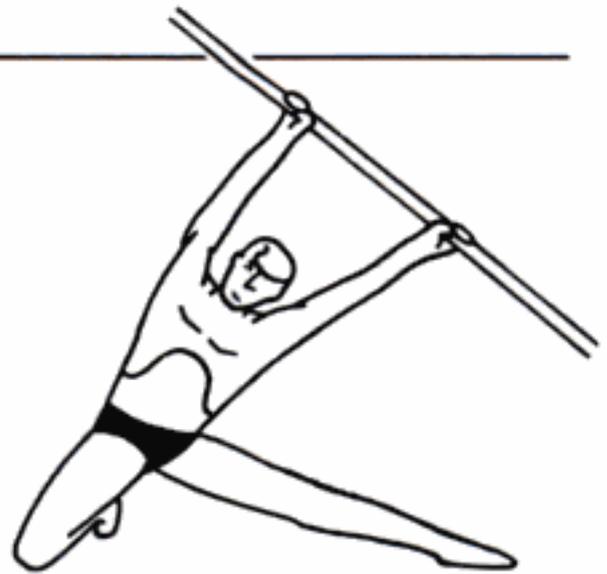
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Apoyado en el suelo con una rodilla y la otra pierna estirada, flexión del tronco lateral sujetando una pica por encima de la cabeza.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado, cambiando luego la posición de las piernas.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

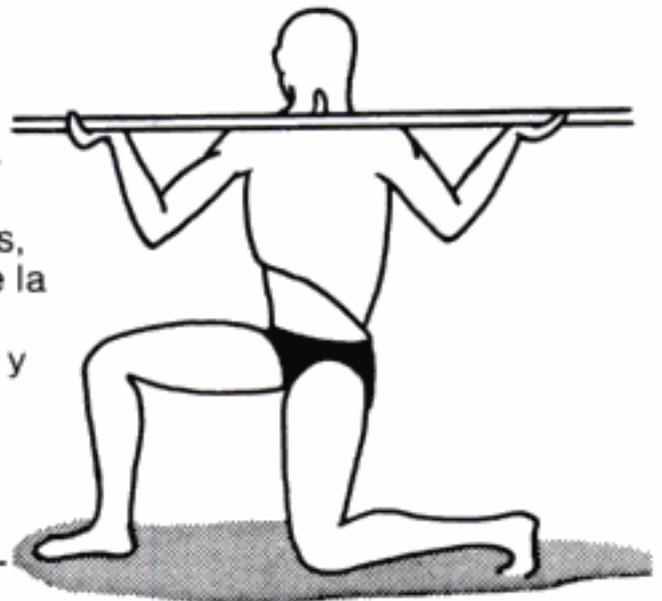
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Apoyado en el suelo sobre una rodilla y sujetando una pica que se apoya en los hombros, torsión del tronco hacia el lado de la pierna flexionada.

Dosificación: Realizar 5 torsiones y cambiar de posición.

Nivel: ●

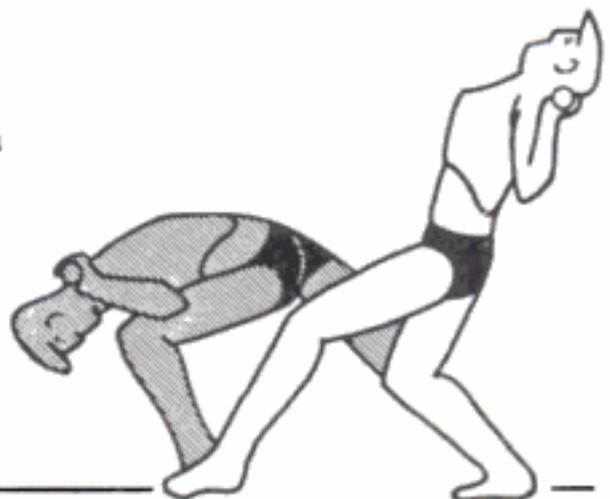
**Articulación que interviene:** Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: De pie, con una pierna adelantada y flexionada y una pica en los hombros, flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás estirando la pierna.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces y cambio de piernas.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

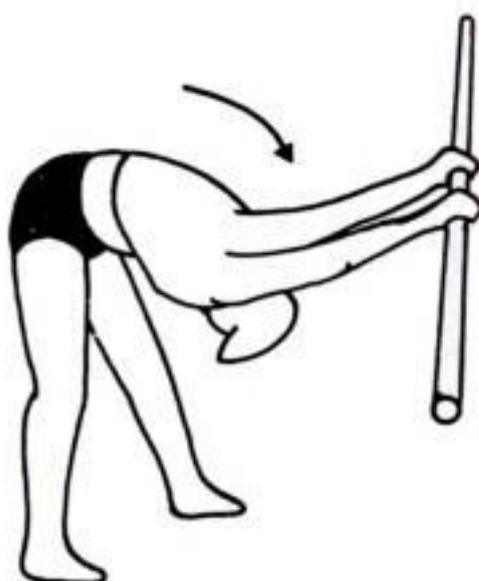
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial, dorsales y lumbares.

Descripción: Con flexión del tronco hacia adelante y piernas estiradas, los brazos que se encuentran detrás del cuerpo sujetando una pica se llevan hacia atrás.

Dosificación: Realizar 5 rebotes suaves hacia atrás.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

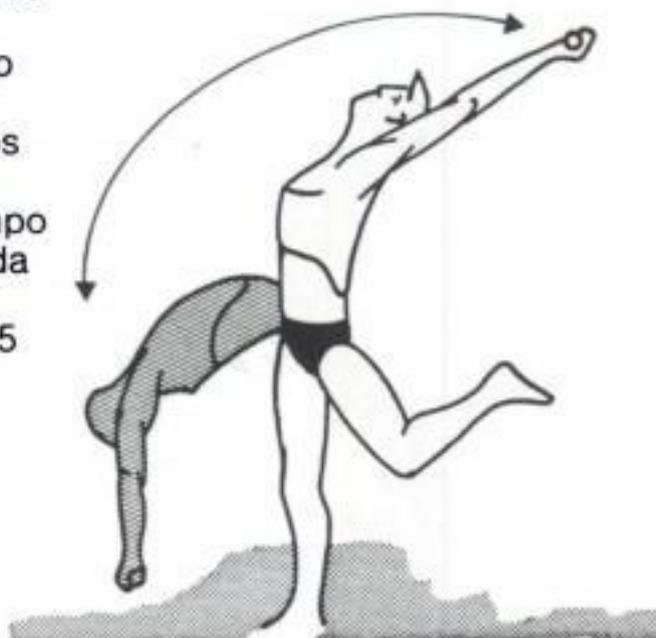
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales, isquiotibiales y cuádriceps.

Descripción: De pie, con el tronco flexionado hacia adelante y sujetando una pica con los brazos estirados, elevar el tronco con flexión hacia atrás, al mismo tiempo que se eleva una pierna flexionada hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●



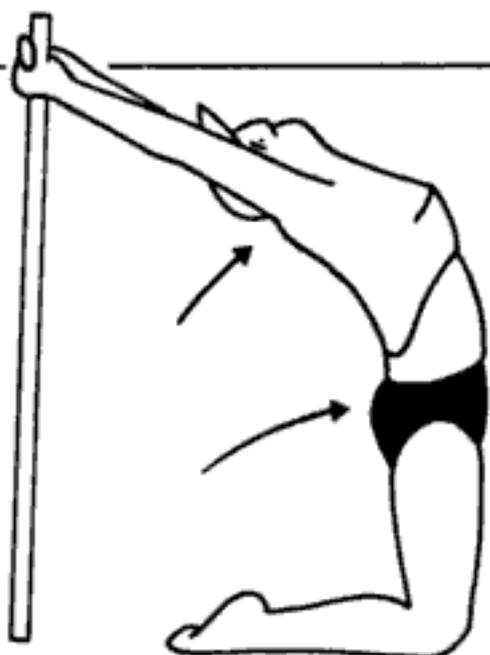
Articulación que interviene: Hombro columna y cadera.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Con una pica plantada en el suelo y sujeto a ella como muestra el dibujo llevar hombros y cadera hacia adelante arqueando el cuerpo.

Dosificación: Mantener la posición final durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

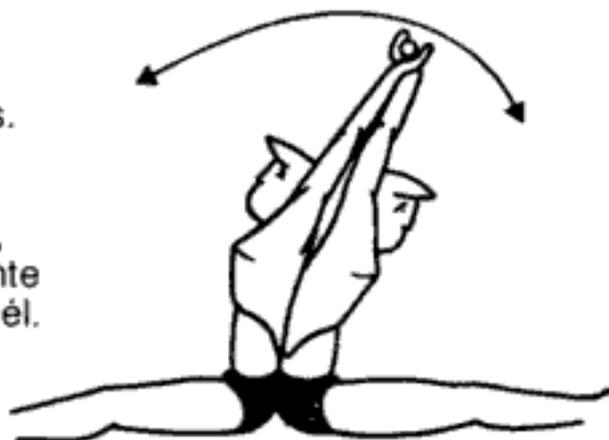
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectoral e isquiotibiales.

Descripción: En parejas, sentados dorso a dorso y sujetando los dos una pica por encima de la cabeza, uno flexiona el tronco hacia adelante con el compañero apoyado sobre él.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces cada uno.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

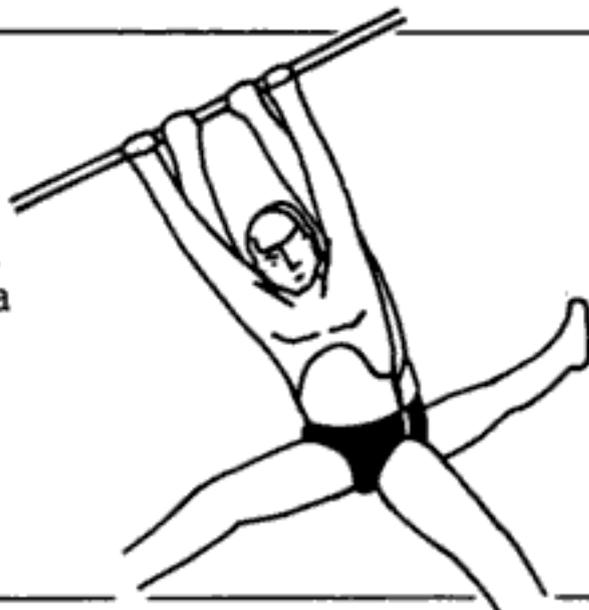
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: En parejas, sentados dorso a dorso, con piernas abiertas y sujetando la pica por encima de la cabeza. Flexiones laterales del tronco los dos a la vez.

Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares, cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Con pasos amplios, torsión del tronco a tocar con la punta de la pica el pie contrario.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares, cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Con la pica apoyada en los hombros realizar grandes pasos acompañados con torsiones de tronco hacia la pierna adelantada.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

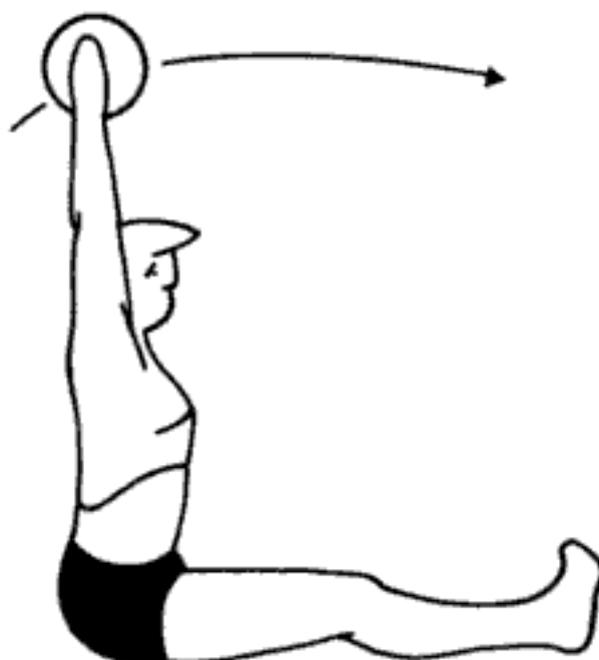
Nivel: ●



Ejercicios con pelota

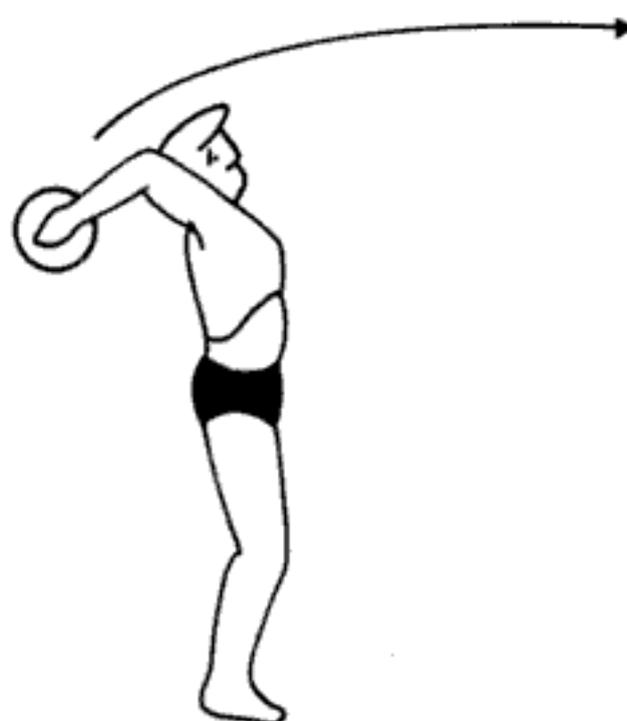
Articulación que interviene:

Hombro.

Músculo: Tríceps braquial.**Descripción:** En parejas, sentados uno frente al otro, lanzarse la pelota con brazos estirados por encima de la cabeza.**Dosificación:** Realizar 10 lanzamientos cada uno.**Nivel:** ●

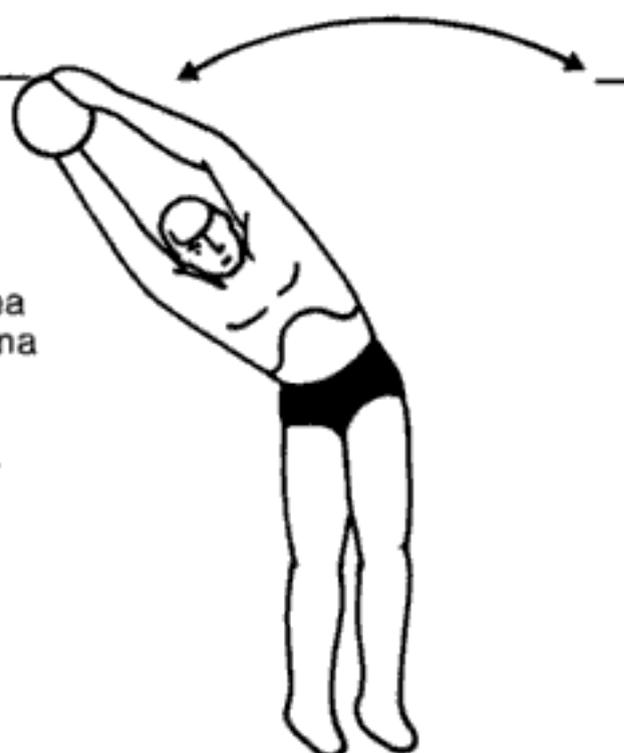
Articulación que interviene:

Hombro.

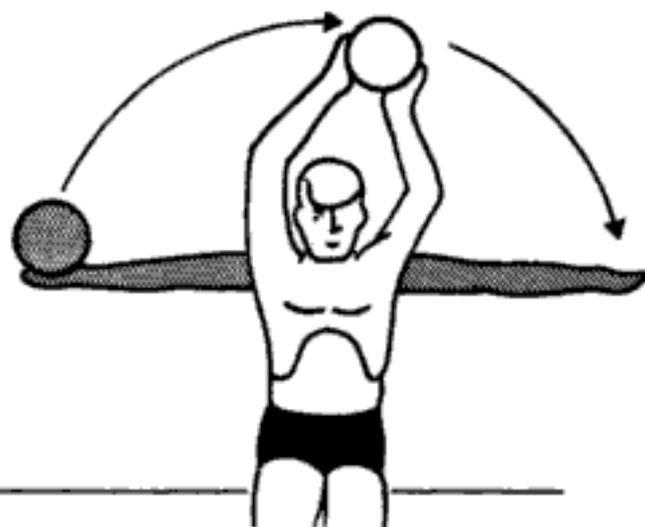
Músculos: Tríceps braquial y pectorales.**Descripción:** En parejas, uno frente al otro de pie, lanzarse la pelota por encima de la cabeza.**Dosificación:** Realizar 10 lanzamientos cada uno.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

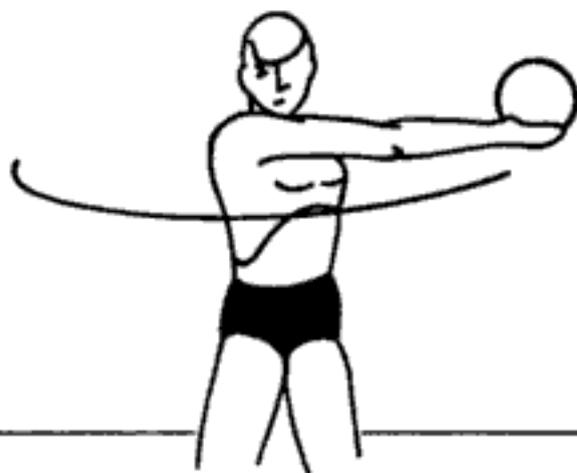
Hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie, sujetando una pelota con brazos estirados encima de la cabeza. Flexión lateral del tronco.**Dosificación:** Realizar 8 flexiones hacia cada lado.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculo: Triceps braquial.**Descripción:** De pie, con una pelota sujeta con las dos manos encima de la cabeza. Descender y ascender un brazo con la pelota.**Dosificación:** Realizar 8 repeticiones con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

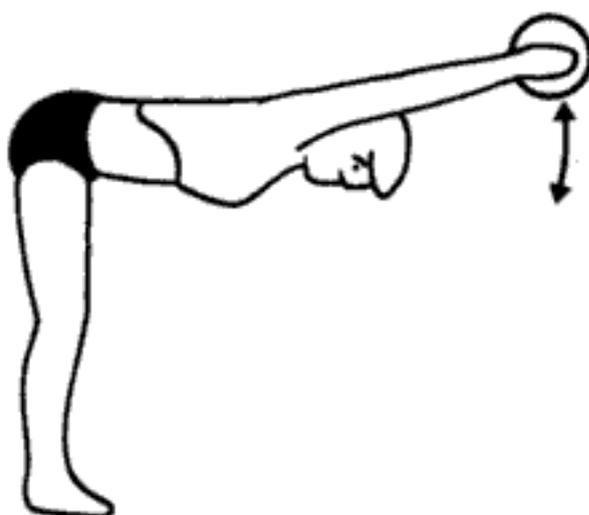
Músculos: Triceps braquial y dorsales.**Descripción:** De pie, con una pelota sujeta con las dos manos y brazos estirados. Torsiones laterales del tronco en esta posición.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 veces hacia cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, con una pelota, llevarla de delante a detrás del cuerpo dibujando un círculo.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Tríceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie, con flexión de tronco hacia adelante y sujetando una pelota con brazos estirados en la misma vertical. Elevar los brazos.**Dosificación:** Realizar 10 elevaciones con la pelota.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

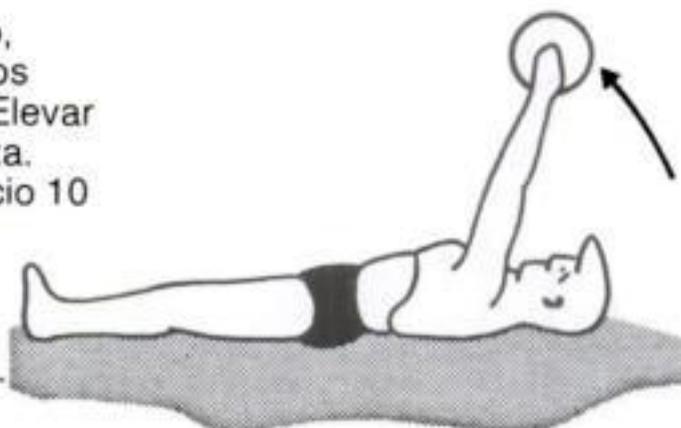
Músculo: Tríceps braquial.**Descripción:** De pie, sujetando una pelota delante del cuerpo con brazos estirados, elevarlos por encima de la cabeza.**Dosificación:** Realizar 10 repeticiones.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

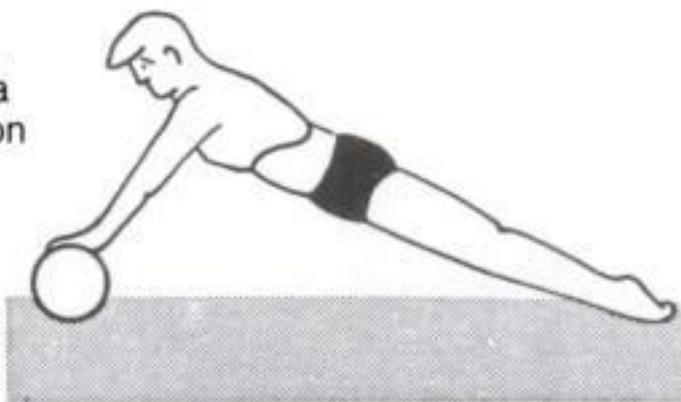
Hombro.

Músculo: Triceps braquial.**Descripción:** De pie, sujetando una pelota con una mano. Elevar y descender el brazo estirado.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Triceps braquial y pectorales.**Descripción:** En tendido supino, sujetando una pelota con brazos estirados detrás de la cabeza. Elevar la pelota a la altura de la cabeza.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculo: Triceps braquial.**Descripción:** En tendido prono, apoyando las manos sobre una pelota. Descender el cuerpo con brazos estirados.**Dosificación:** Realizar 4 repeticiones, manteniendo la posición final durante unos segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

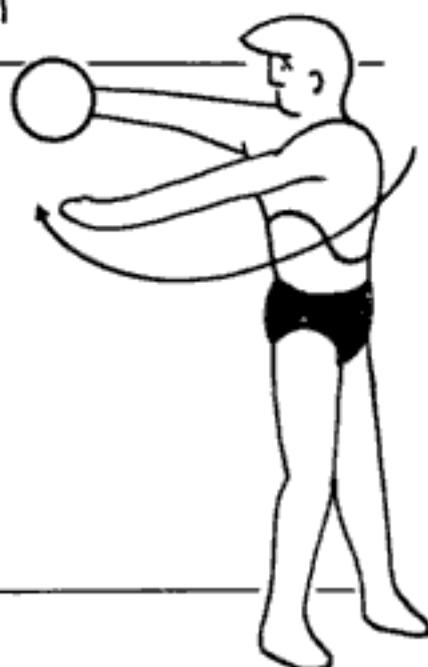
Hombro.

Músculo: Bíceps braquial.**Descripción:** De rodillas, sujetando una pelota con brazos estirados detrás del cuerpo. Intentar elevar la pelota lo más posible**Dosificación:** Realizar 5 repeticiones el ejercicio.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

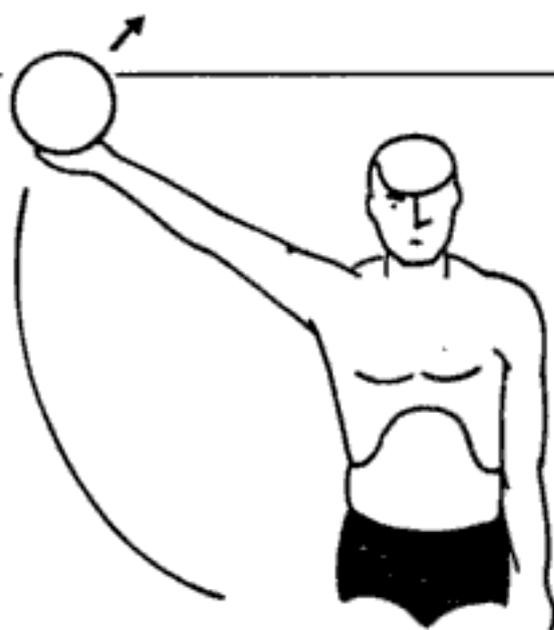
Músculo: Bíceps braquial.**Descripción:** De pie, pasar la pelota de delante a atrás.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 8 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Dorsales y lumbares.**Descripción:** De pie, con los brazos estirados al frente y la pelota sobre una mano. Torsión lateral del tronco hacia ese lado.**Dosificación:** Realizar 8 torsiones hacia cada lado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombro.

Músculo: Tríceps braquial.**Descripción:** De pie, sujetando una pelota con una mano al lado del cuerpo. Elevar y descender el brazo.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 veces con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

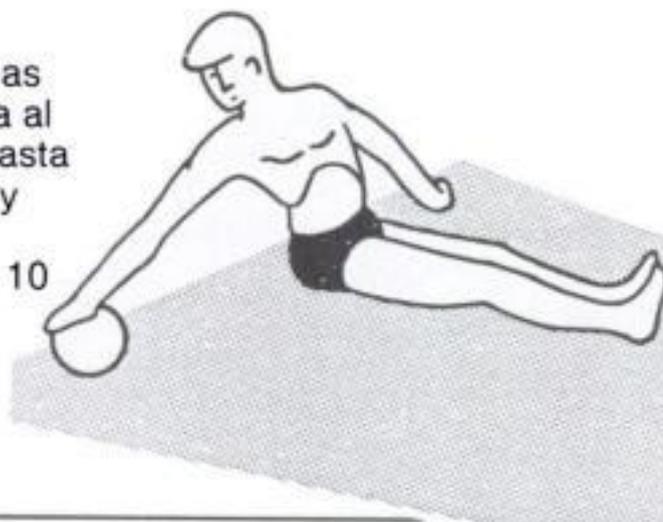
Músculos: Bíceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, sujetando una pelota con las dos manos, dibujar círculos llevándola de arriba abajo con brazos estirados.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 veces en cada sentido.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

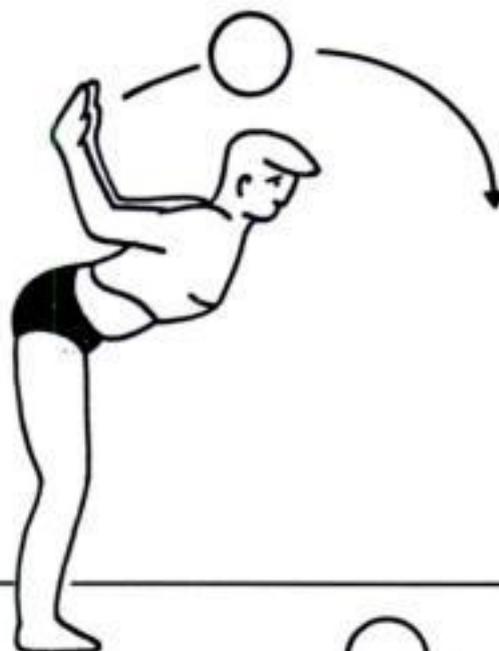
Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** Sentados, con piernas estiradas y juntas, realizar una torsión lateral del tronco dejando la pelota en el suelo por detrás y realizar otra torsión hacia el otro lado recogiendo la pelota.**Dosificación:** Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

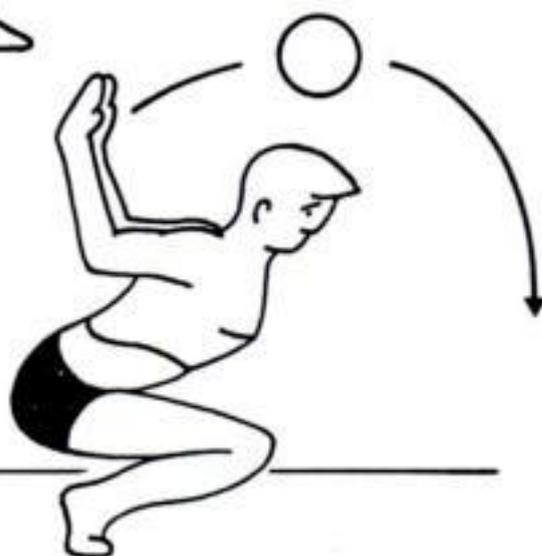
Hombro.

Músculo: Tríceps braquial.**Descripción:** Sentados con piernas estiradas y juntas, rodar la pelota al lado del cuerpo con una mano hasta alargar completamente el brazo y atraerla luego hacia nosotros.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie, sujetando una pelota por detrás del cuerpo, lanzarla por encima de la cabeza hacia adelante, para recogerla.**Dosificación:** Intentar realizarlo 5 veces sin que caiga la pelota al suelo.**Nivel:** ●●**Articulación que interviene:**

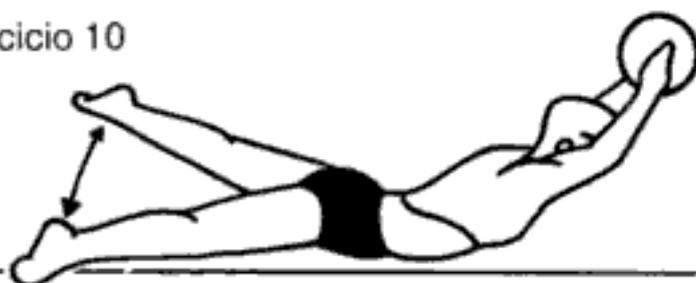
Hombro.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** El mismo ejercicio anterior, pero colocados en cuclillas.**Dosificación:** Intentar realizarlo 5 veces sin que caiga la pelota al suelo.**Nivel:** ●●

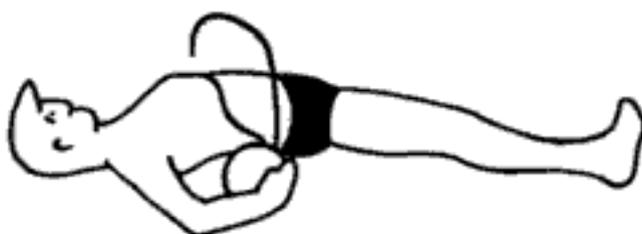
Articulación que interviene: Codo.
Músculos: Bíceps y tríceps braquial.
Descripción: De pie, sujetando una pelota delante del cuerpo con brazos estirados, flexión del antebrazo elevando la pelota a la altura del pecho.
Dosificación: Repetir el ejercicio completo 10 veces.
Nivel: ●



Articulación que interviene: Columna.
Músculos: Pectorales.
Descripción: En tendido prono, sujetando una pelota con brazos estirados, elevar el tronco y brazos, al mismo tiempo que se abren las piernas.
Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.
Nivel: ●



Articulación que interviene: Columna.
Músculos: Abdominales.
Descripción: En tendido supino, pasar la pelota por debajo y por encima de las caderas.
Dosificación: Intentar repetir el ejercicio 6 veces lo más rápidamente posible.
Nivel: ●



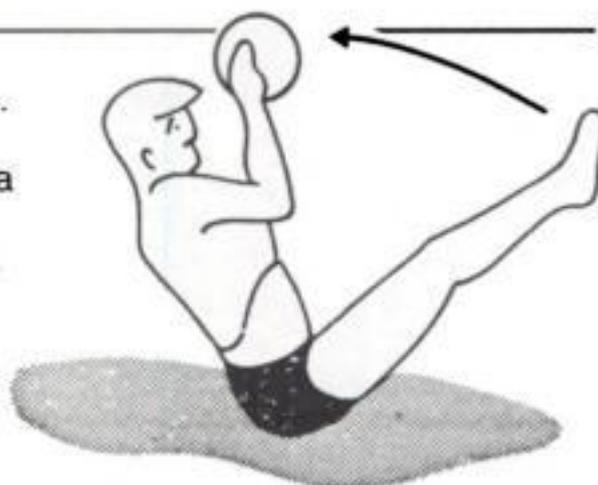
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentados, con la pelota sujeta entre los pies, elevarlos lanzando la pelota hacia las manos.

Dosificación: Intentar realizar 6 veces sin que se escape la pelota.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Con piernas abiertas y flexión del tronco hacia adelante, dibujar un 8 rodando la pelota por el suelo.

Dosificación: Realizarlo 8 veces sin que se escape la pelota.

Nivel: ●



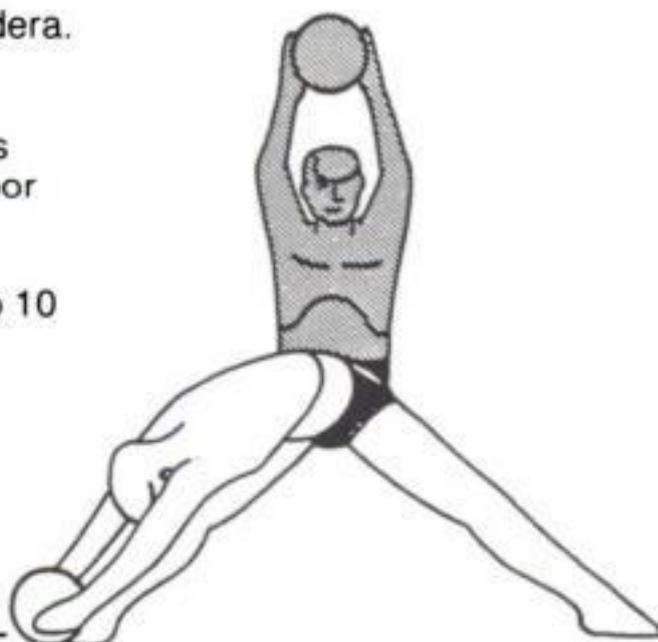
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: De pie, con piernas abiertas, sujetando una pelota por encima de la cabeza, realizar circundicciones del tronco.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces para cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, con una pelota sujeta con las manos delante del cuerpo. Flexión de tronco hacia adelante pasando la pelota entre las piernas.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones intentando cada vez llevar la pelota más hacia atrás.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En flexión de tronco hacia adelante con piernas estiradas, rodar la pelota de delante a atrás dibujando un círculo en el suelo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces en cada sentido.

Nivel: ●



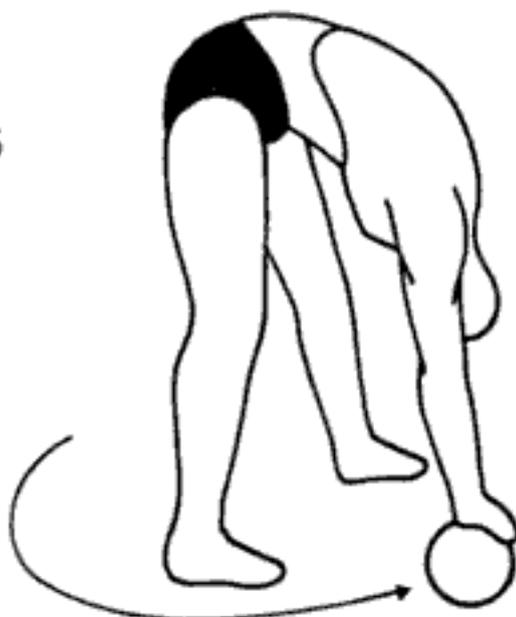
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: El mismo ejercicio anterior pero con las piernas abiertas.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces en cada sentido.

Nivel: ●



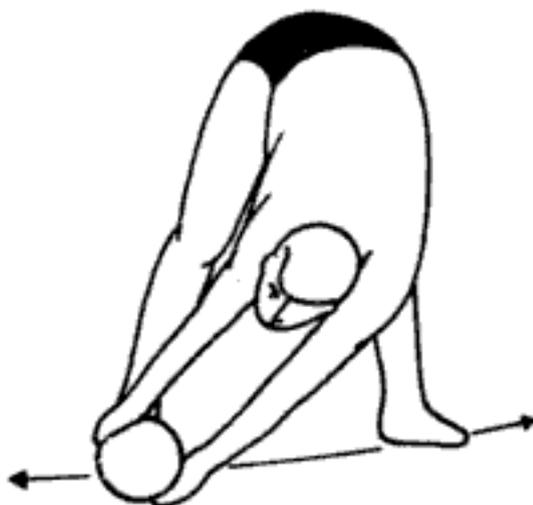
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En flexión de tronco hacia adelante con piernas semiabiertas. Rodar la pelota de un lado a otro.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces para cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con piernas juntas y estiradas, rodar la pelota de delante a atrás dibujando un círculo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces en cada sentido.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y abductores.

Descripción: El mismo ejercicio anterior pero sentado con piernas abiertas.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces para cada lado.

Nivel: ●



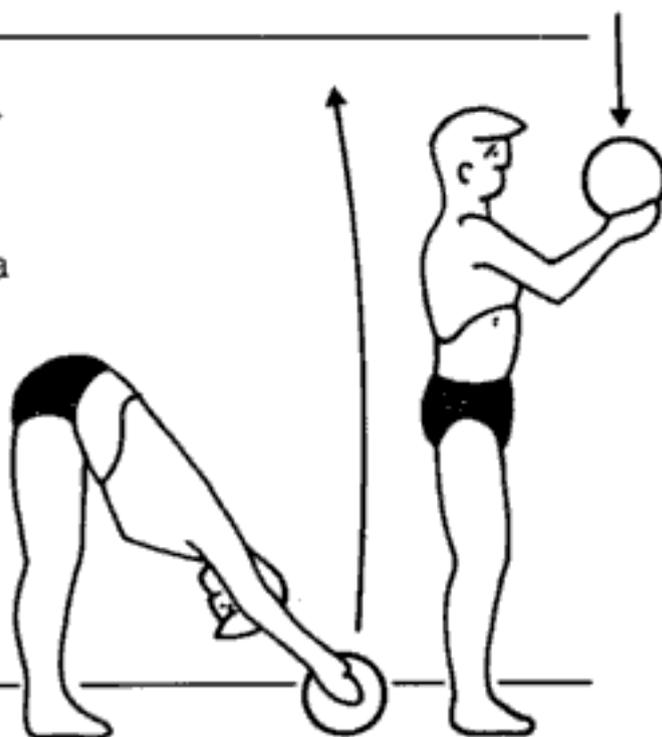
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En flexión del tronco hacia adelante, elevarse al mismo tiempo que lanzamos la pelota hacia arriba y la recogemos de pie.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces intentando que no caiga la pelota.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie sujetando una pelota por encima de la cabeza. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 10 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Igual que el ejercicio anterior pero intentamos llevar la pelota lo más lejos posible entre las piernas.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



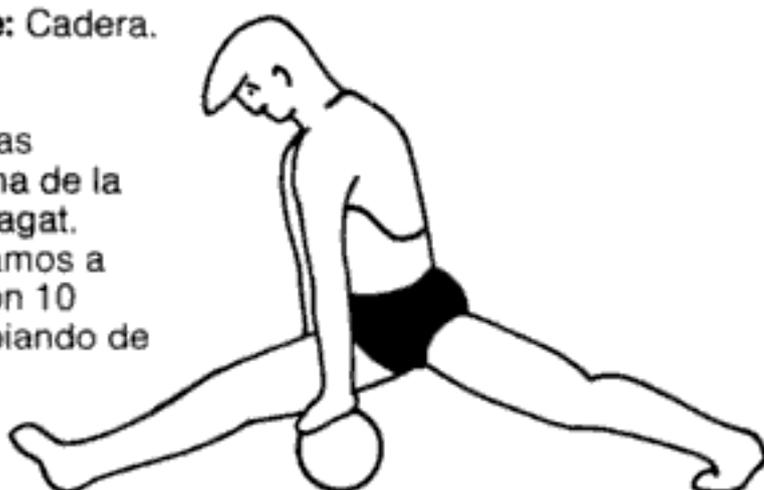
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Con las piernas abiertas y las manos encima de la pelota, intentar hacer el spagat.

Dosificación: Cuando llegamos a spagat mantener la posición 10 segundos. Lo mismo cambiando de piernas.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En spagat frontal pasar la pelota entre las piernas.

Dosificación: Pasar la pelota 3 veces por entre cada pierna.

Nivel: ●



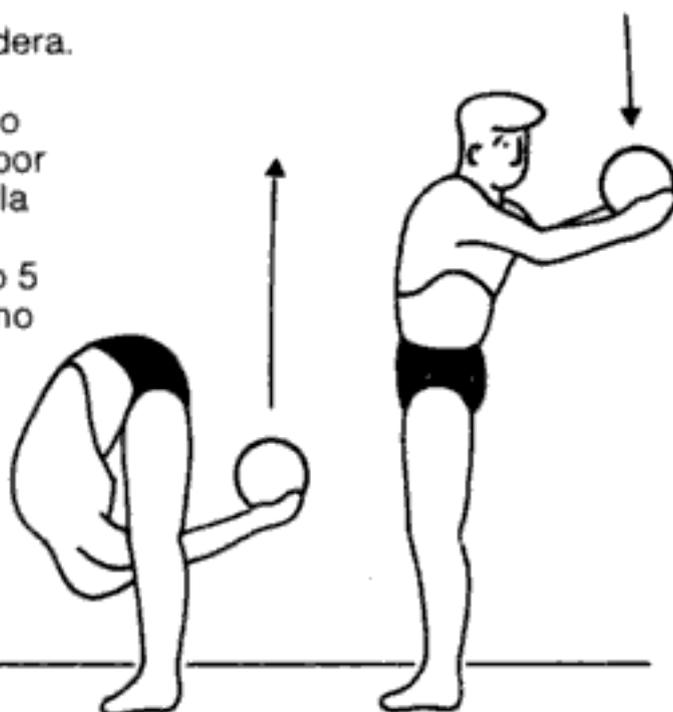
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En flexión de tronco hacia adelante lanzar la pelota por detrás hacia arriba e ir a buscarla elevándose.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces intentando que la pelota no caiga al suelo.

Nivel: ●



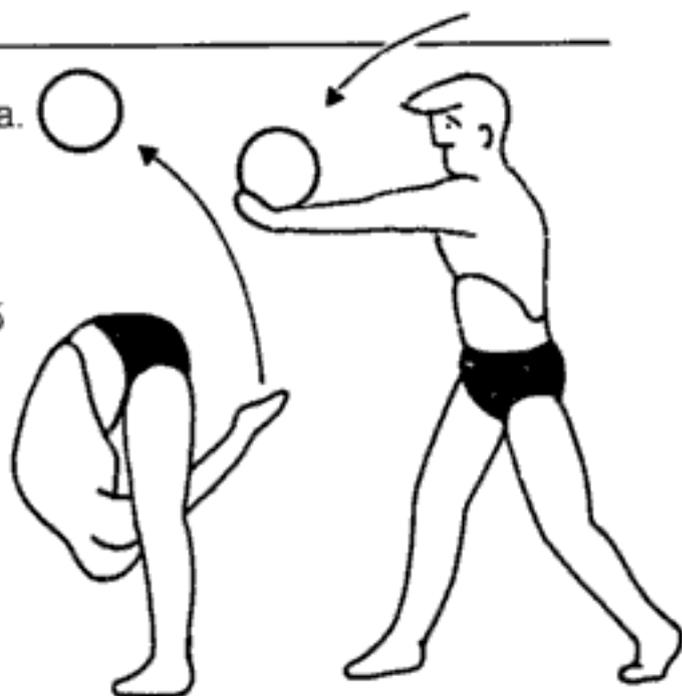
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Igual que el ejercicio anterior, pero debemos recogerla por delante del cuerpo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces intentando que la pelota no caiga al suelo.

Nivel: ●



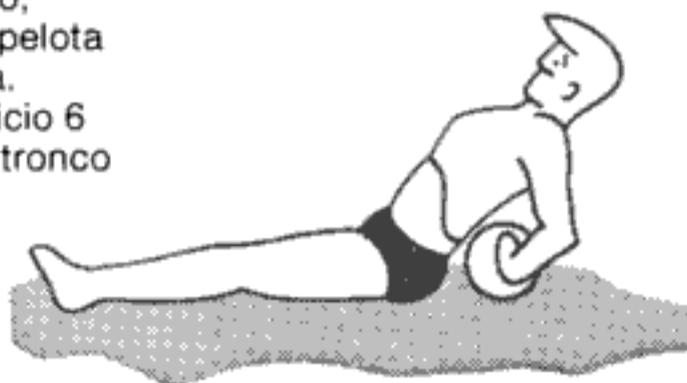
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: En tendido supino, elevar el tronco para pasar la pelota por detrás de una mano a otra.

Dosificación: Realizar el ejercicio 6 repeticiones intentando que el tronco no toque el suelo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado en el suelo con piernas abiertas, rodar la pelota de una mano a otra.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones para cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie sujetando la pelota delante del cuerpo con brazos estirados, elevar una pierna intentando tocarla.

Dosificación: Repetir 10 veces con cada pierna, alternativamente.

Nivel: ●



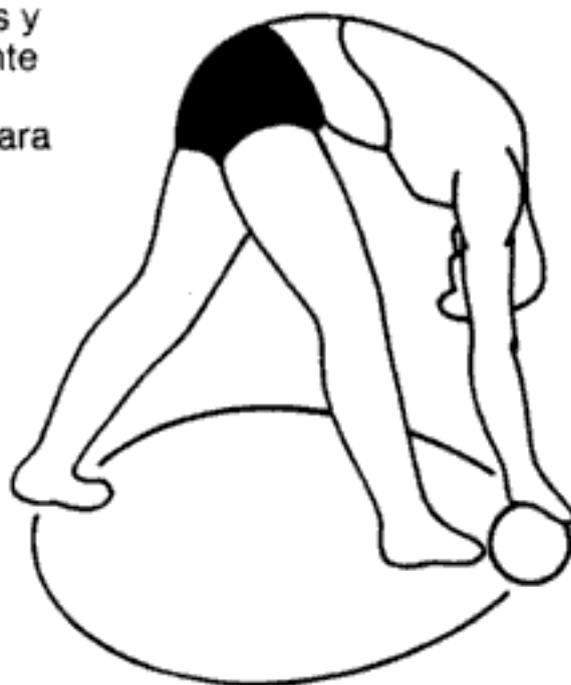
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En flexión del tronco hacia adelante, con piernas juntas y estiradas pasar la pelota de delante a atrás dibujando un círculo.

Dosificación: Realizar 5 vueltas para cada sentido.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: De pie, elevar una pierna estirada lateralmente pasando la pelota por debajo.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones con cada pierna alternativamente.

Nivel: ●



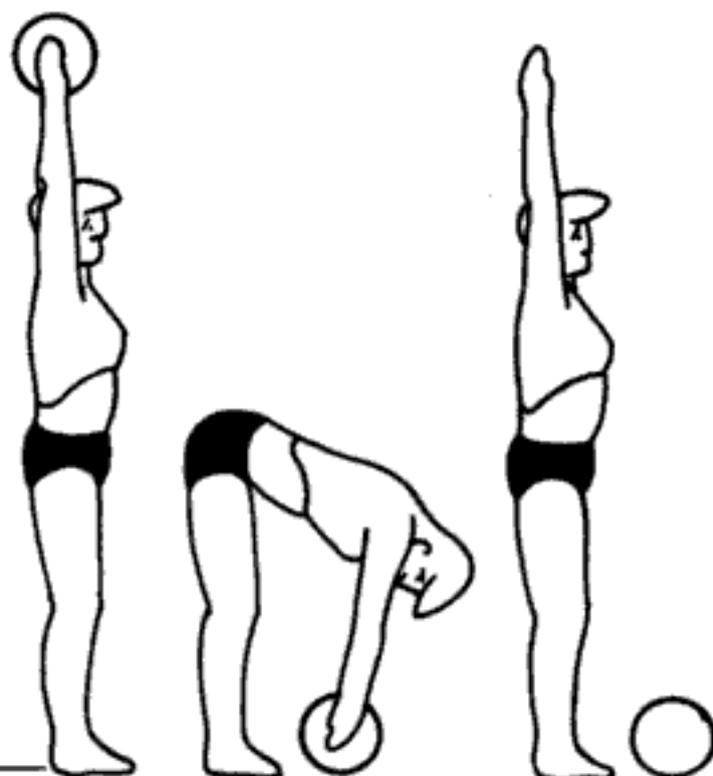
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, con la pelota sujeta encima de la cabeza, flexión del tronco hacia adelante dejando la pelota en el suelo y volver a levantarse.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones.

Nivel: ●



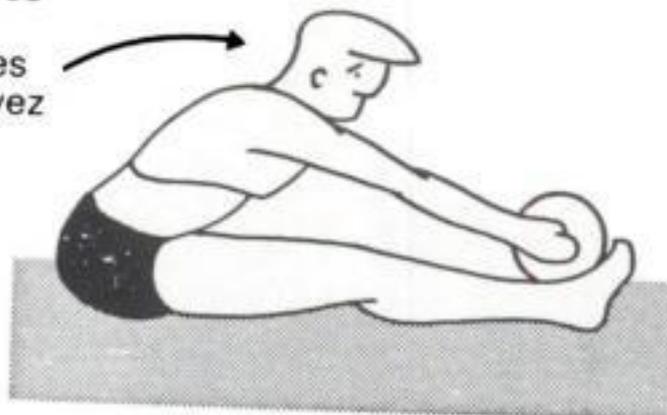
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con piernas juntas y estiradas, flexión del tronco hacia adelante intentando tocar los pies con la pelota.

Dosificación: Realizar 10 flexiones hacia adelante intentando cada vez llegar más lejos.

Nivel: ●



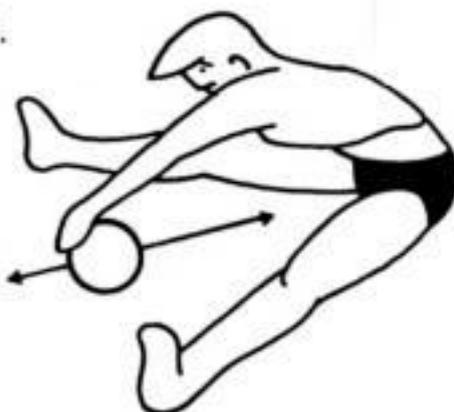
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Sentado, con piernas abiertas, rodar la pelota hacia adelante y otra vez hacia nosotros.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



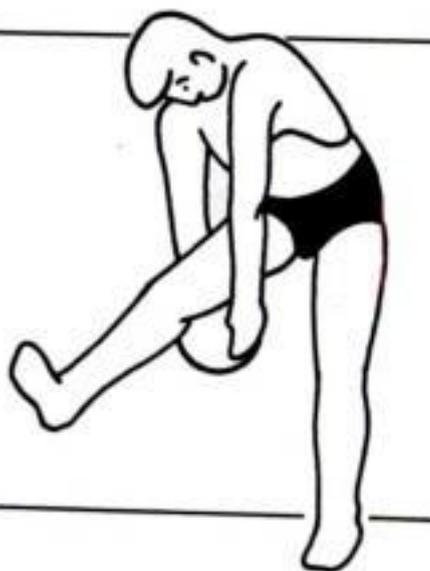
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie brazos en cruz con pelota sobre una mano, elevar una pierna para pasar la pelota entre ella.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 5 veces con cada pierna alternativamente.

Nivel: ●



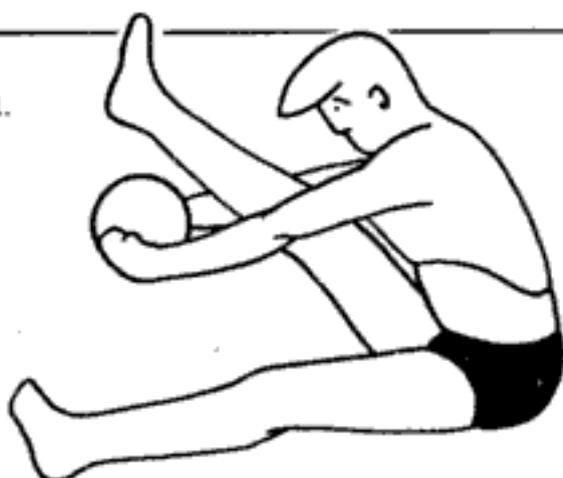
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado, elevar una pierna para pasar la pelota por debajo de ésta.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●



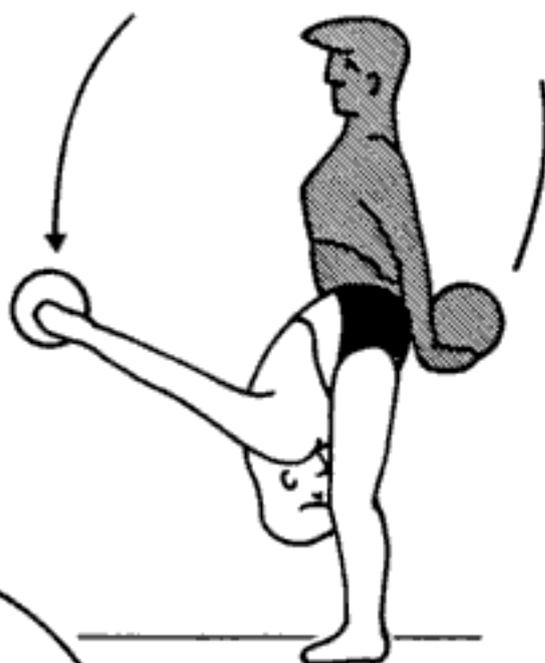
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie sujetando una pelota detrás del cuerpo. Flexión del tronco hacia adelante acompañada de los brazos.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●●



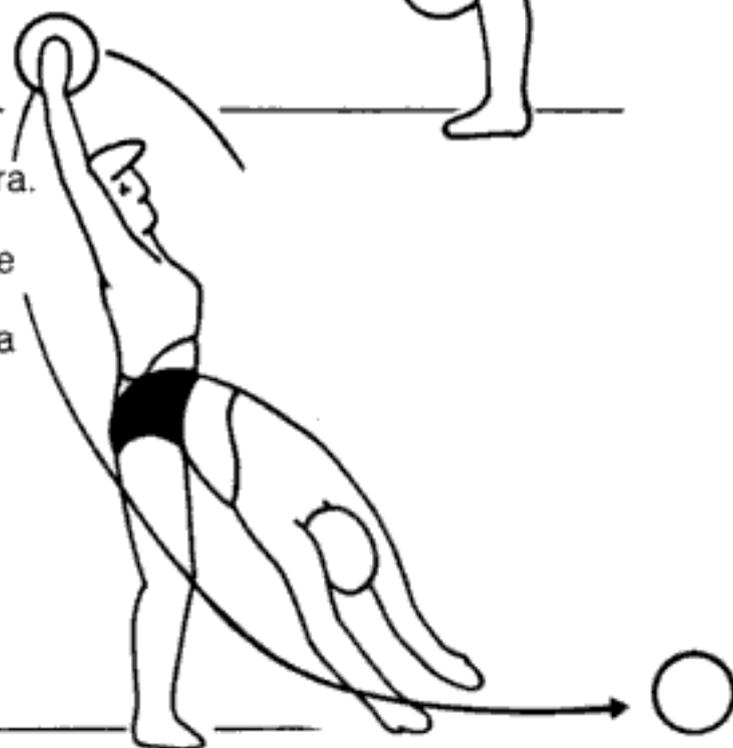
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En parejas, uno frente al otro, flexión del tronco hacia adelante para rodar la pelota hasta el compañero.

Dosificación: Realizar 10 lanzamientos cada uno.

Nivel: ●●



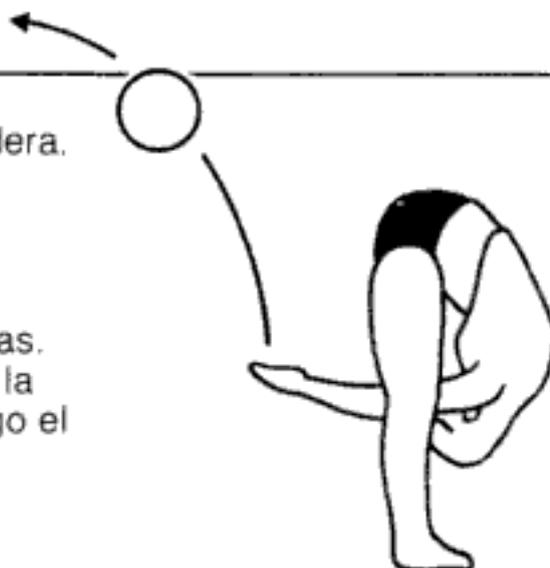
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En parejas, uno de espaldas al otro. Éste flexiona el tronco hacia adelante y lanza la pelota al otro por entre las piernas.

Dosificación: Primero lanza uno la pelota en flexión 10 veces y luego el otro.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Hombro y codo.

Músculo: Tríceps braquial.

Descripción: De pie sujetando la pelota por encima de la cabeza. Flexión y extensión de los brazos por detrás.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



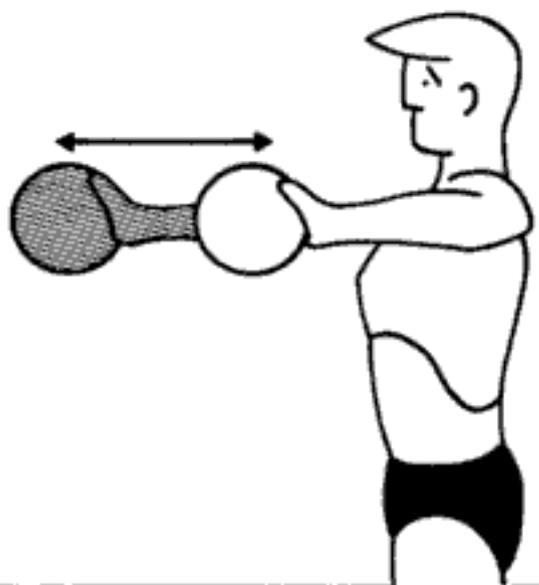
Articulación que interviene: Hombro y codo.

Músculos: Dorsales.

Descripción: De pie con la pelota sujeta delante del cuerpo. Flexión y extensión de los brazos.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



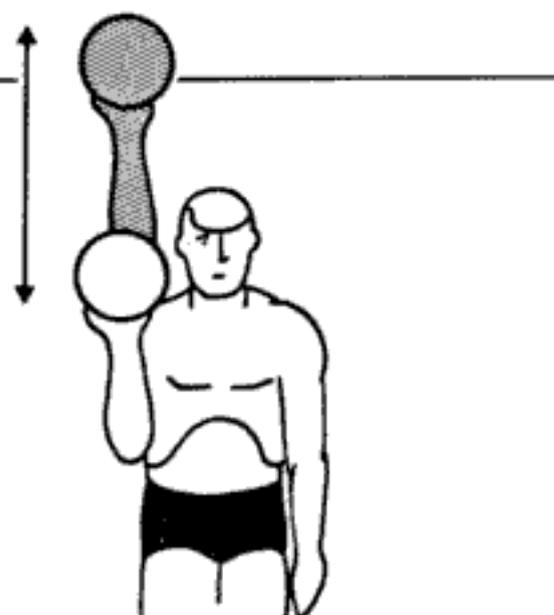
Articulación que interviene: Hombro y codo.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie, sujetando una pelota con la mano encima de la cabeza, flexión y extensión del brazo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.

Nivel: ●



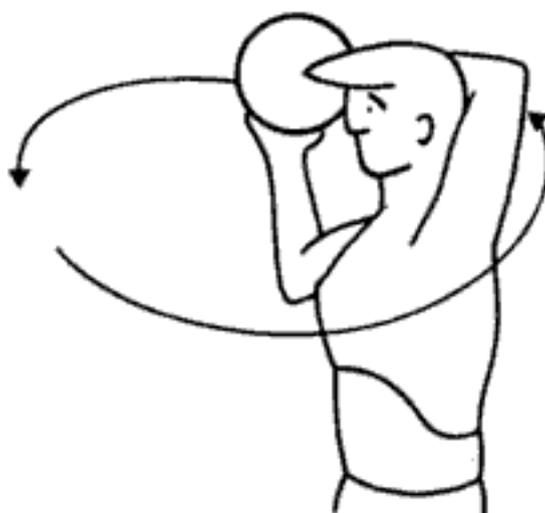
Articulación que interviene: Hombro y codo.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie, pasar la pelota de delante a atrás a la altura de la cabeza.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces en cada sentido.

Nivel: ●



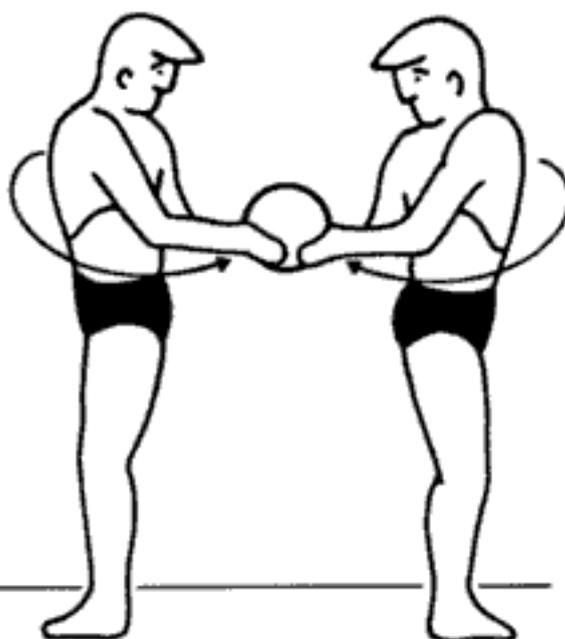
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Dorsales y pectorales.

Descripción: En parejas, dorso con dorso, torsión del tronco cada uno hacia un lado pasándose la pelota.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 veces para cada lado.

Nivel: ●



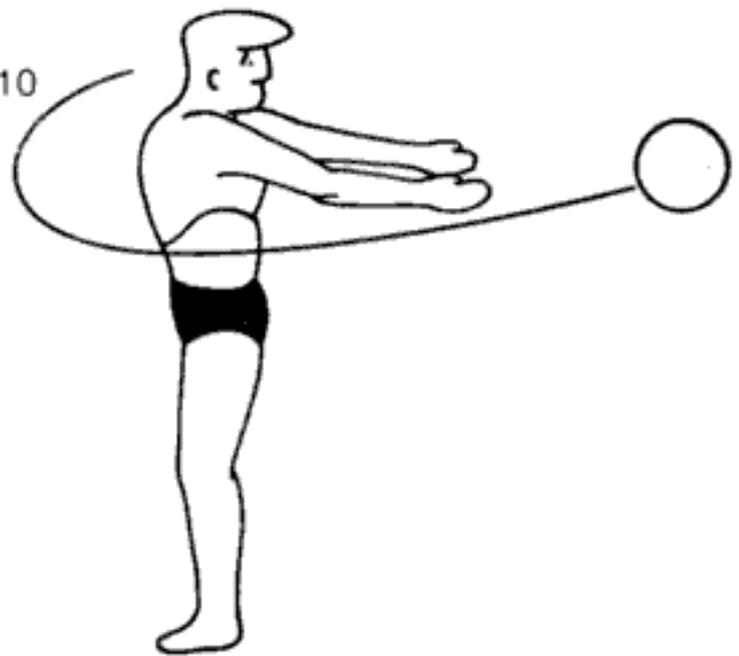
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Dorsales y pectorales.

Descripción: Igual que el ejercicio anterior pero se colocan más separados uno de otro.

Dosificación: Lanzar la pelota 10 veces para cada lado.

Nivel: ●●



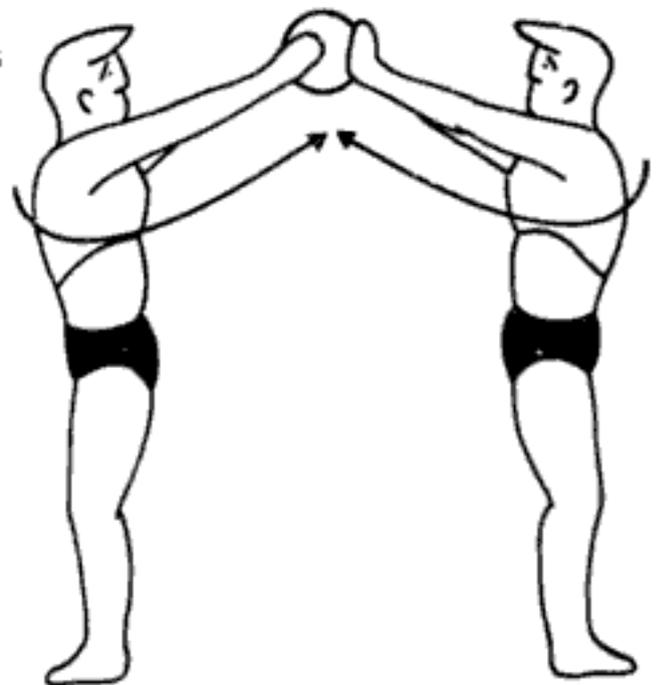
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Dorsales y pectorales.

Descripción: Igual que los ejercicios anteriores pero nos pasamos la pelota con brazos estirados a la altura de la cabeza.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces para cada lado.

Nivel: ●



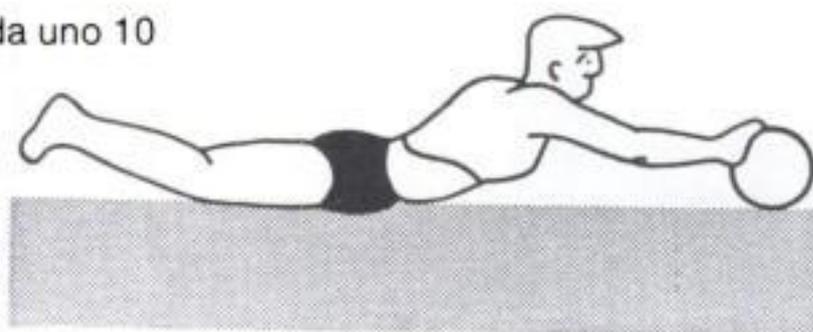
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: En parejas, los dos en tendido prono, uno frente al otro, pasarse la pelota rodando, elevando el tronco.

Dosificación: Lanzar cada uno 10 veces la pelota al otro.

Nivel: ●



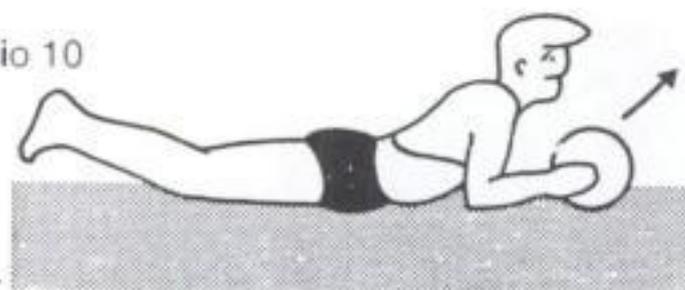
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: En tendido prono elevar y descender la pelota con los brazos.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



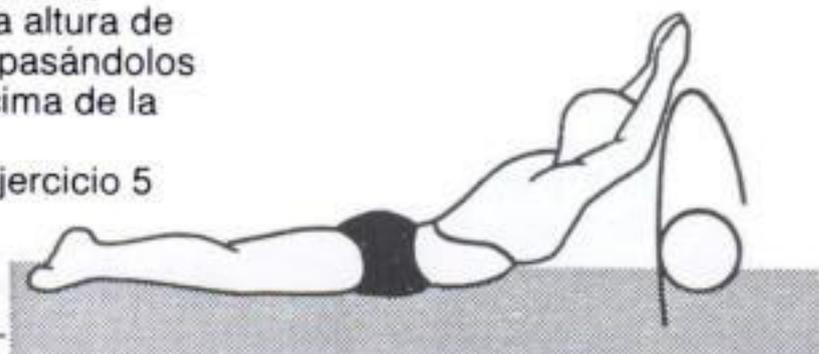
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: En tendido prono, colocando una pelota a la altura de la cabeza, elevar brazos pasándolos de un lado a otro por encima de la pelota.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces para cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: De rodillas con la pelota detrás del cuerpo, tirar la cabeza hacia atrás lo más posible, arqueando el cuerpo.

Dosificación: Ir descendiendo la cabeza, poco a poco manteniendo una posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Tríceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie, flexión del tronco hacia atrás, sujetando la pelota con brazos estirados.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



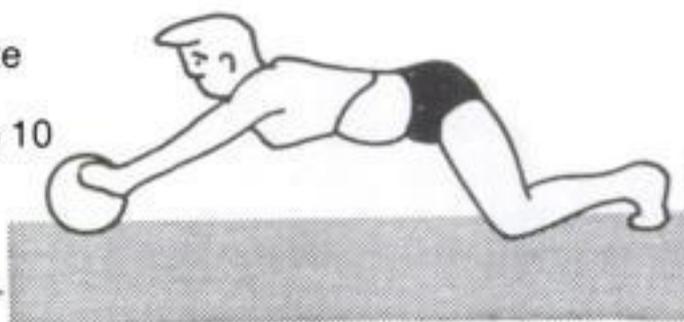
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Tríceps braquial y pectorales.

Descripción: De rodillas con el tronco hacia adelante, rodar la pelota hasta quedarse totalmente estirado.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: En parejas, los dos en tendido prono, uno frente al otro y separados, lanzarse la pelota elevando el tronco.

Dosificación: Lanzar cada uno 10 veces.

Nivel: ●●



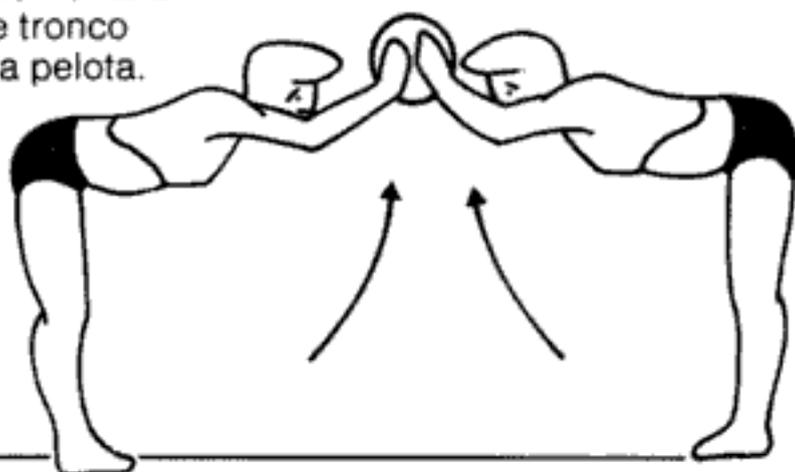
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En parejas uno frente a otro y los dos en flexión de tronco hacia adelante sujetando la pelota. Elevar los brazos.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones.

Nivel: ●



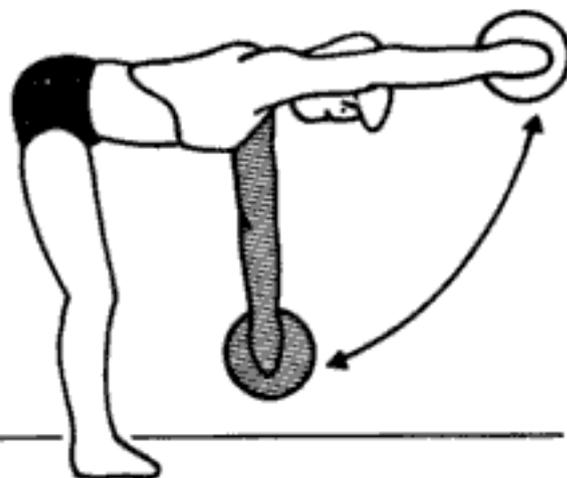
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En flexión de tronco hacia adelante y los brazos estirados sujetando una pelota en la misma vertical. Descenderlos y elevarlos.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



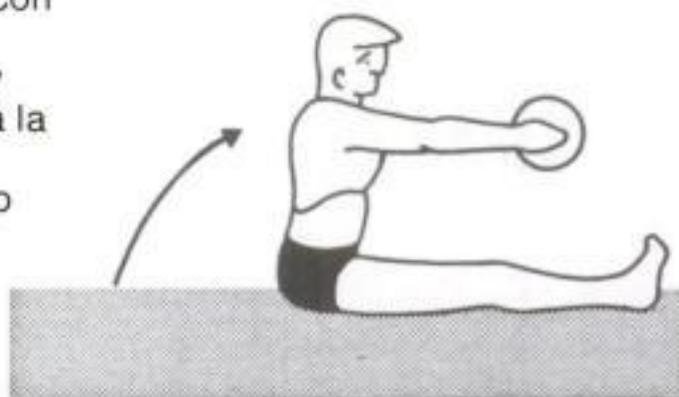
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: En tendido supino con los brazos en cruz sujetando la pelota con una mano, sentarse y pasarse la pelota de una mano a la otra.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

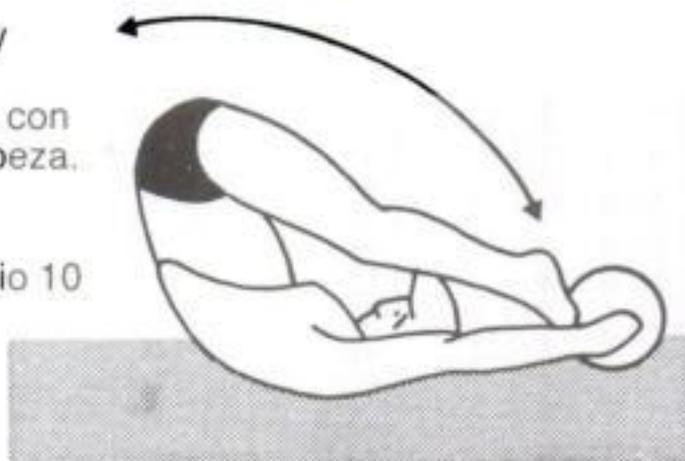
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: En tendido supino con la pelota sujeta detrás de la cabeza. Elevar las piernas hacia atrás intentando tocar la pelota.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.

Descripción: En tendido prono sujetando la pelota delante del cuerpo. Elevar las piernas.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: De pie, sujetando una pelota con las manos, flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 10 veces intentando tocar los pies con la pelota tanto por delante como por detrás.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: De rodillas con las manos encima de la pelota, flexionar el tronco hasta llegar a tocar el suelo con los hombros.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces.

Nivel: ●



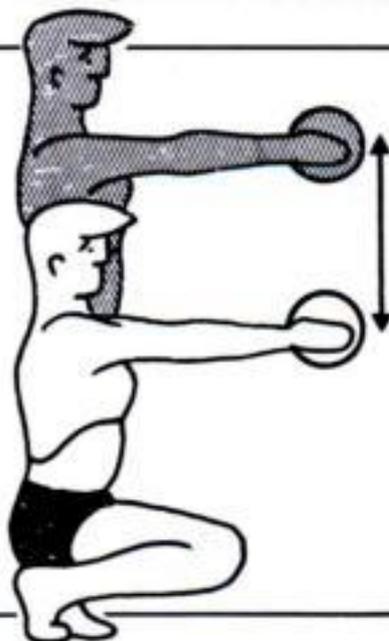
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: De pie, sujetando una pelota con los brazos estirados delante del cuerpo. Descender y ascender en cucullas.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 veces intentando mantener el equilibrio.

Nivel: ●



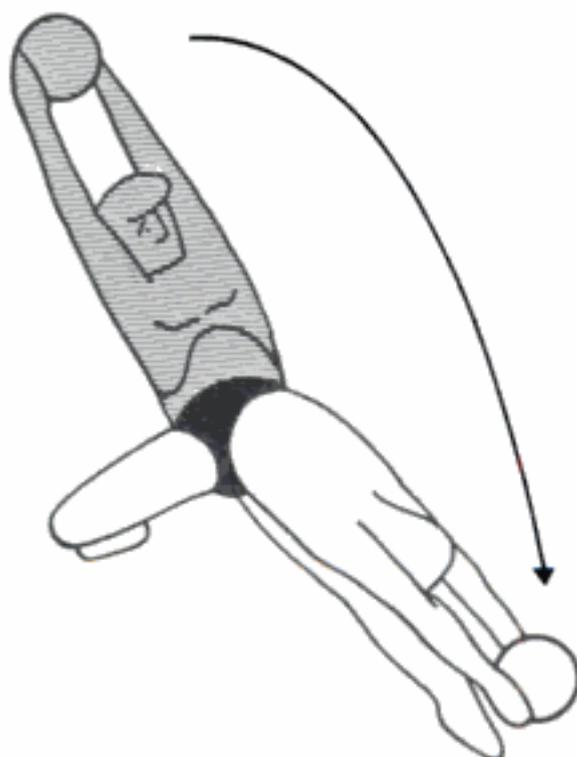
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y abductores.

Descripción: En posición de valla con una pelota en las manos, flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás.

Dosificación: Realizar el ejercicio 8 veces con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino con la pelota entre los pies y piernas flexionadas, llevar las piernas de un lado a otro.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces hacia cada lado intentando que no se escape la pelota.

Nivel: ●



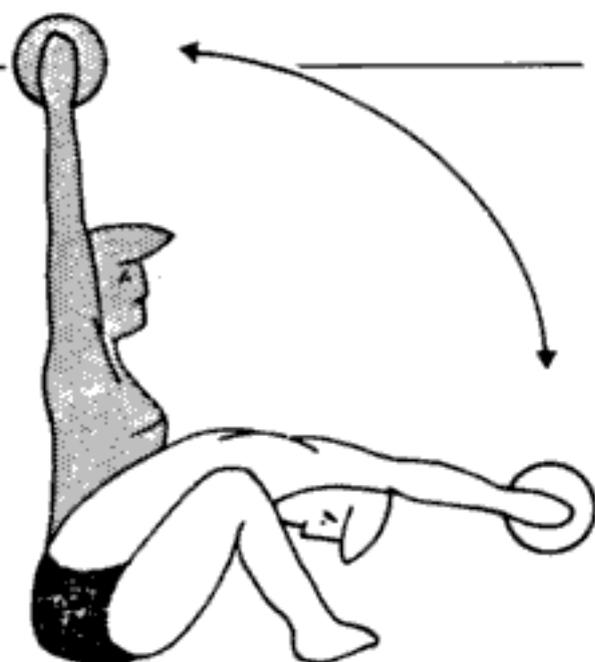
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y abductores.

Descripción: Sentado con piernas cruzadas y brazos estirados encima de la cabeza sujetando una pelota, flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces intentando llevar siempre la espalda recta.

Nivel: ●



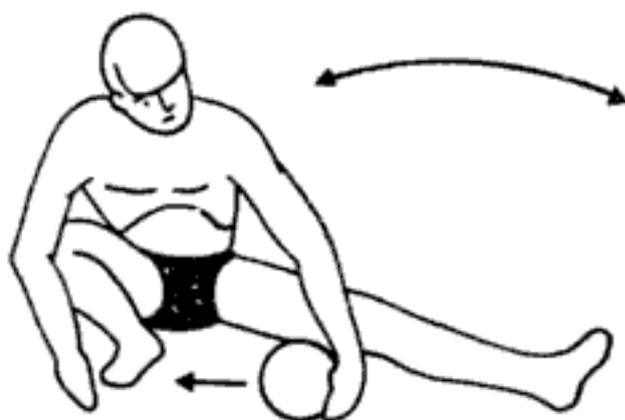
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Abductores.

Descripción: Con piernas abiertas, una flexionada y la otra estirada, cambiar la posición al mismo tiempo que rodamos la pelota por el suelo de una mano a la otra.

Dosificación: Realizamos el ejercicio 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Abductores e isquiotibiales.

Descripción: En posición de paso de vallas, con una pelota en las manos, pequeños rebotes hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●



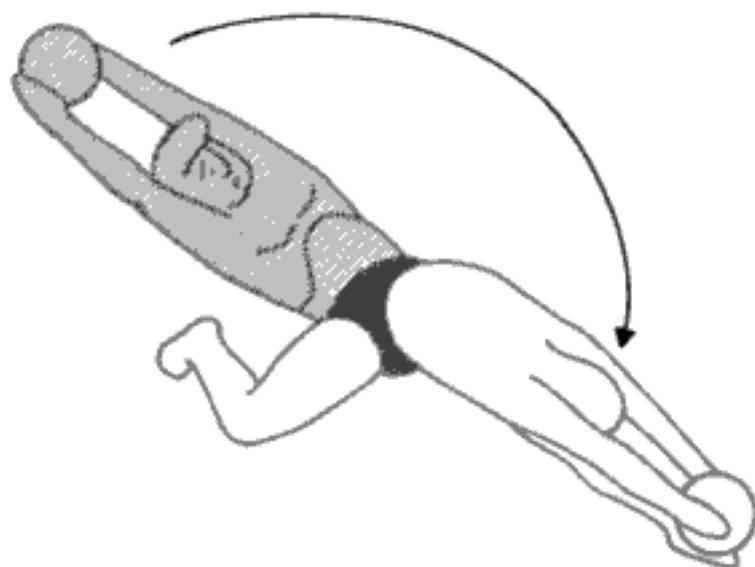
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición anterior, flexión del tronco hacia adelante y torsión hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Glúteos e isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino con la pelota entre los pies y piernas flexionadas, acercar las rodillas al pecho.

Dosificación: Realizar 10 rebotes suaves.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

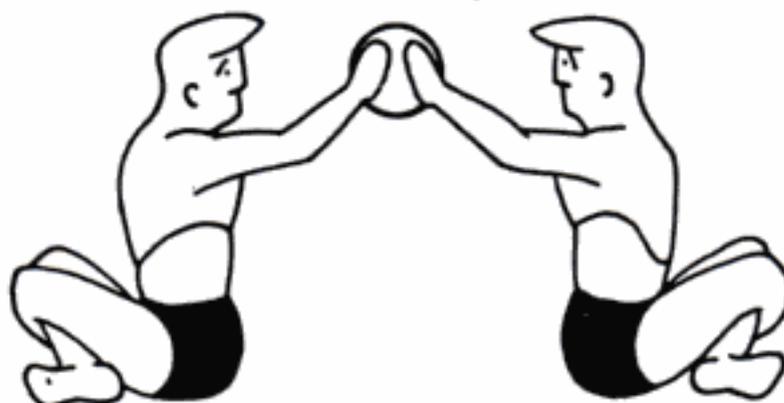
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales y pectorales.

Descripción: En parejas, dorso a dorso y sentados los dos con piernas cruzadas, pasarse la pelota con torsión de tronco.

Dosificación: Realizar 5 pases cada uno hacia diferente lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

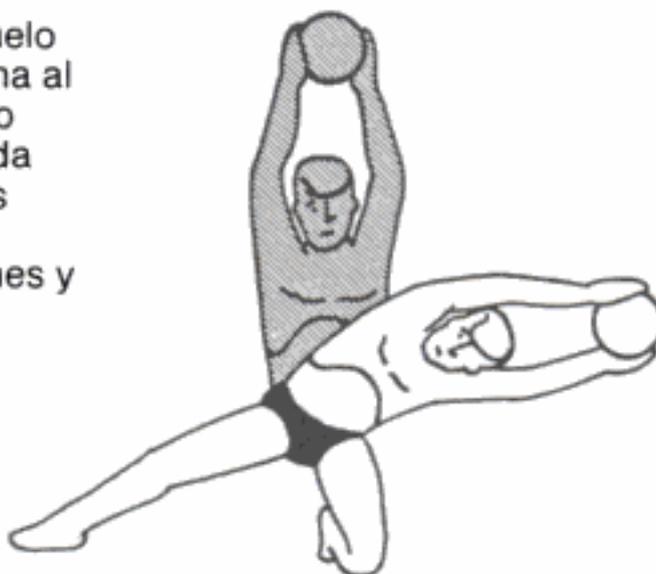
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y adductores.

Descripción: Apoyado en el suelo sobre una rodilla y la otra pierna al lado estirada, flexión del tronco lateral hacia la pierna flexionada aguantando una pelota con las manos.

Dosificación: Realizar 5 flexiones y cambiar la posición.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

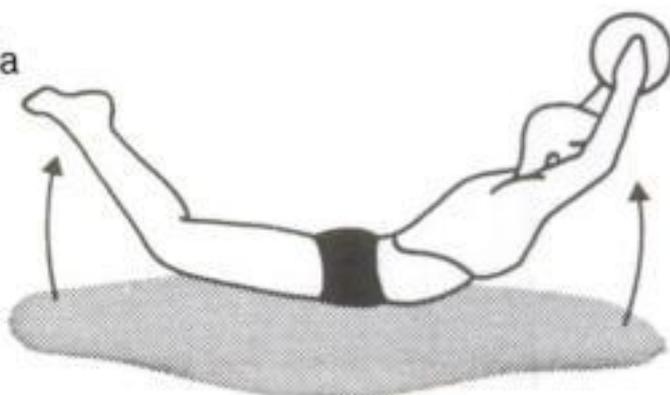
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.

Descripción: En tendido prono con la pelota delante de la cabeza, elevar al mismo tiempo los brazos con la pelota y las piernas.

Dosificación: Elevarse 5 veces, aumentando progresivamente la amplitud del movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: En parejas de espaldas uno a otro y separados, uno de ellos realiza con la pelota una flexión de tronco hacia adelante y luego hacia atrás al mismo tiempo que lanza la pelota al compañero que la recoge con torsión de tronco.

Dosificación: Realizar 10 lanzamientos cada uno y cambiar posiciones.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

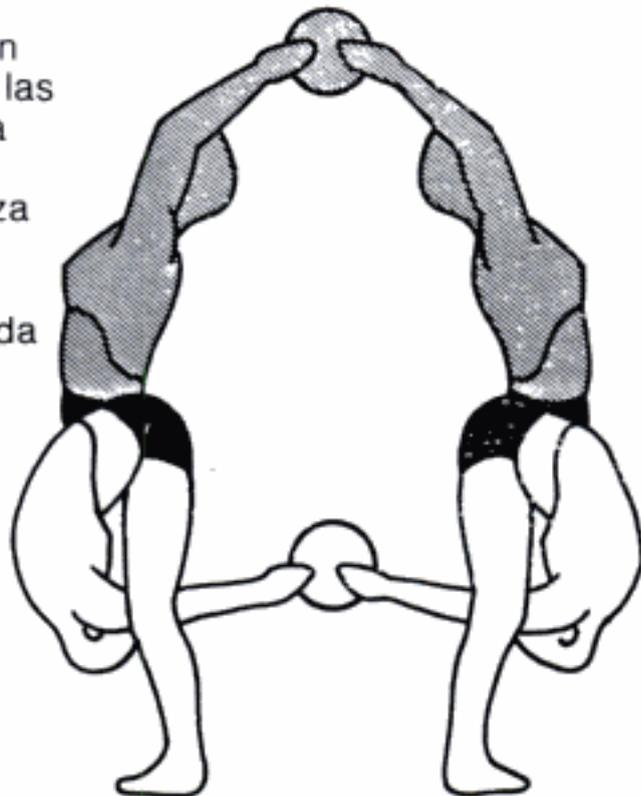
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: En parejas dorso con dorso, pasarse la pelota por entre las piernas en flexión de tronco hacia adelante y elevar el tronco y pasársela por encima de la cabeza arqueando el cuerpo.

Dosificación: Pasarse la pelota 5 veces por abajo y 6 por arriba cada uno.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

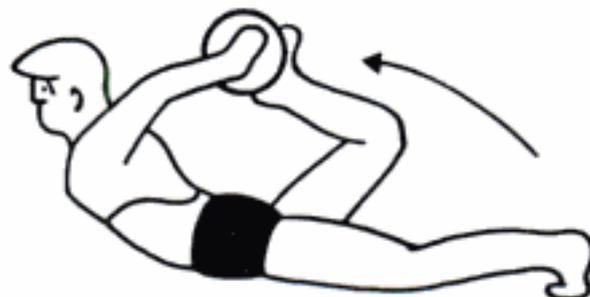
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.

Descripción: En tendido prono con la pelota sujeta con las manos en la espalda, elevar una pierna para tocar con el pie la pelota.

Dosificación: Realizar 5 intentos con cada pierna.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene:

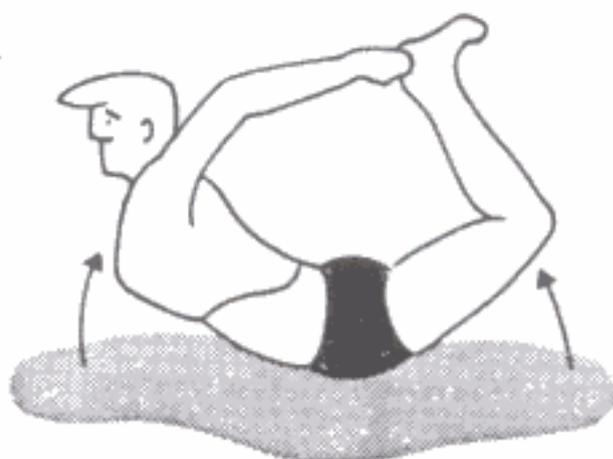
Hombro, columna y cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.

Descripción: En tendido prono sujetando la pelota con los brazos estirados, flexionar el tronco hacia atrás y elevar las piernas flexionadas, para dejar la pelota entre los pies.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces.

Nivel: ●●



Ejercicios de flexibilidad de mantenimiento y 3ª edad

La gimnasia de mantenimiento va dirigida especialmente a aquellas personas que acusan el sedentarismo y la falta de práctica deportiva, y en ella buscan una forma física que les ayude a soportar mejor las tareas diarias liberándolas así del estrés, mejorando su estado de salud, y permite asimismo a aquellas personas de edad avanzada, retrasar en la medida de lo posible el deterioro físico y motor.

Los ejercicios desarrollados de relajación intentan recoger la filosofía del yoga oriental, a modo de simil, con las "asanas" o posturas yóguicas, procurando, a través de este estado, el dominio físico y mental de nuestro cuerpo, objetivo algo difícil para nuestra cultura occidental, aunque no del todo imposible.

Ejercicios de flexibilidad de mantenimiento y de 3ª edad

Ejercicios individuales

Articulación que interviene: Cuello.

Músculos: Cervicales.

Descripción: Torsiones de la cabeza.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cuello.

Músculos: Cervicales.

Descripción: Circundicciones de cabeza.

Dosificación: Realizar 4 circundicciones hacia cada lado con movimientos bien amplios.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cuello.

Músculos: Cervicales.

Descripción: Flexión de la cabeza hacia adelante presionando con las manos.

Dosificación: Realizamos 5 presiones suaves.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cuello.

Músculos: Cervicales.

Descripción: Flexión lateral de la cabeza.

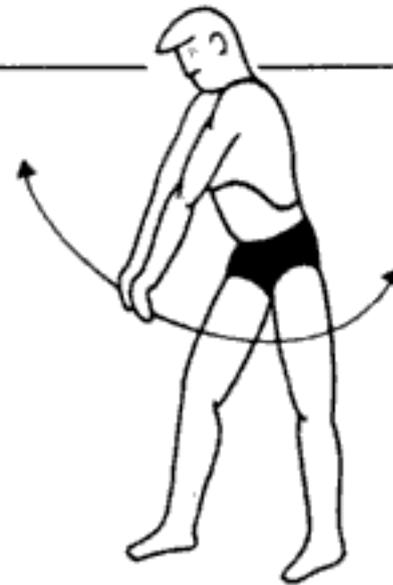
Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●

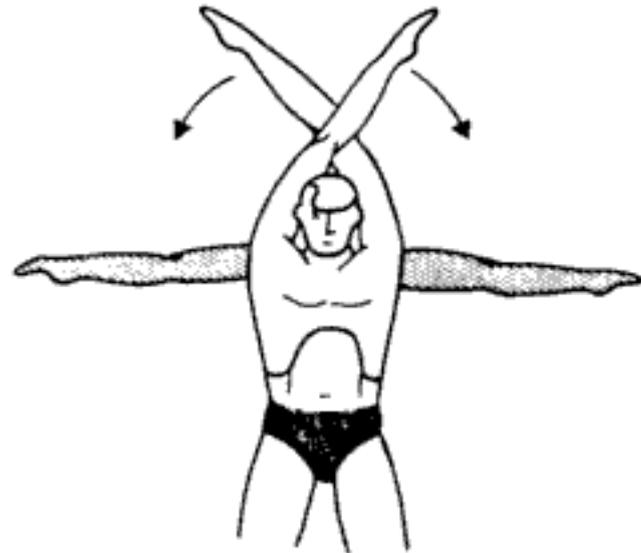


Articulación que interviene:

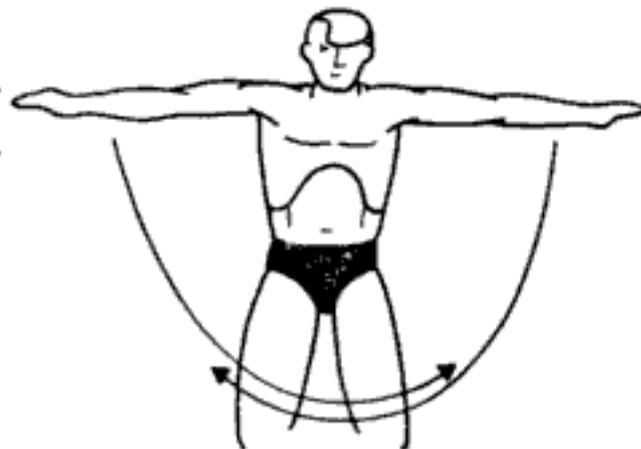
Hombro.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, con brazos estirados delante del cuerpo, elevar uno para cada lado.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

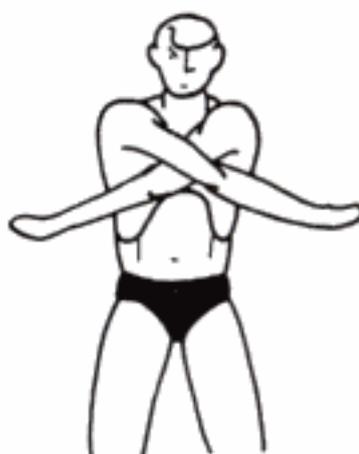
Músculo: Tríceps braquial.**Descripción:** De pie, brazos estirados en cruz, elevarlos y cruzarlos por encima de la cabeza.**Dosificación:** Realizar 10 repeticiones.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

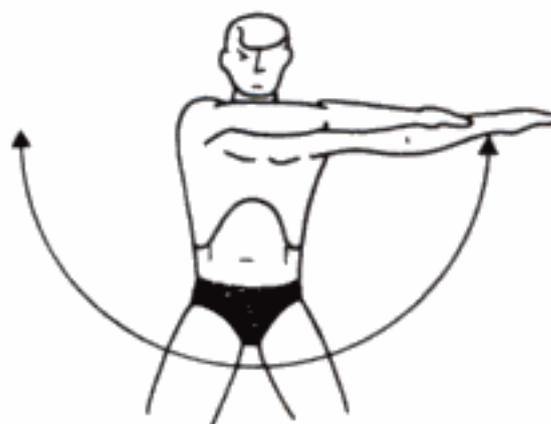
Músculos: Biceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, brazos estirados en cruz, descenderlos por delante del cuerpo, hasta cruzarlos.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombro.

Músculo: Tríceps braquial.**Descripción:** De pie, con brazos cruzados delante del cuerpo, intentar elevarlos al máximo.**Dosificación:** Realizar 5 rebotes suaves.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, brazos estirados en cruz descender un brazo y elevarlo hasta la altura del otro.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

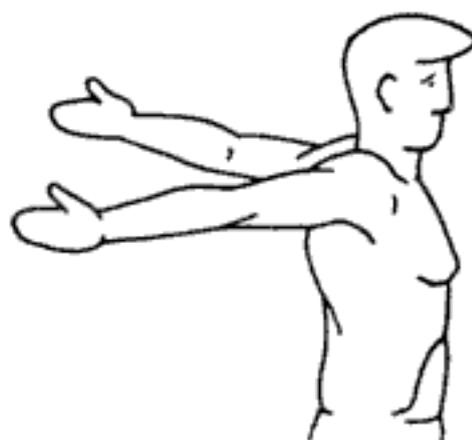
Músculos: Pectorales y bíceps braquial.**Descripción:** De pie, cruzar brazos por delante del cuerpo y extenderlos hacia atrás.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 veces ampliando progresivamente el movimiento.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.**Descripción:** De pie, con brazos estirados al lado del cuerpo, elevar uno hacia adelante al mismo tiempo, que se eleva el otro hacia atrás.**Dosificación:** Realizar el ejercicio completo 10 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

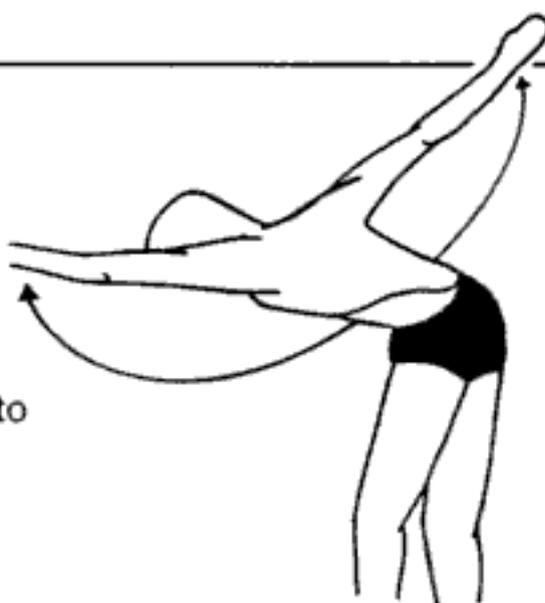
Músculos: Pectorales.**Descripción:** De pie, con brazos estirados hacia atrás a la altura de los hombros, mantener la posición.**Dosificación:** Ir abriendo suavemente los brazos hasta mantener la posición final durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

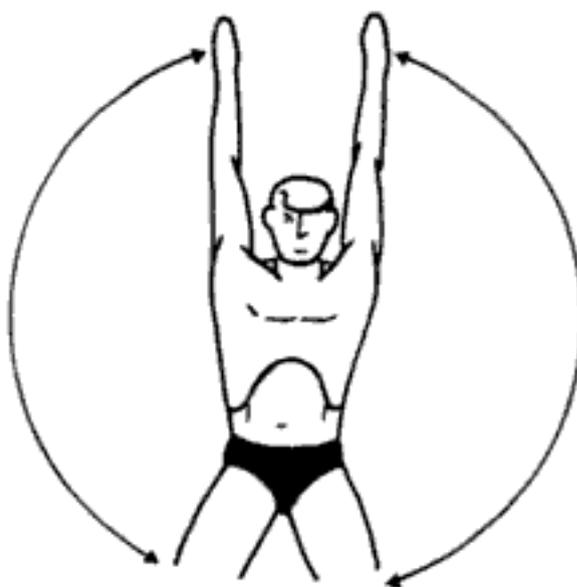
Músculo: Bíceps braquial.**Descripción:** De pie, con una pierna adelante y flexionada, la otra atrás estirada, elevar un brazo por el lado estirado.**Dosificación:** Mantener esta posición 10 segundos con cada brazo.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

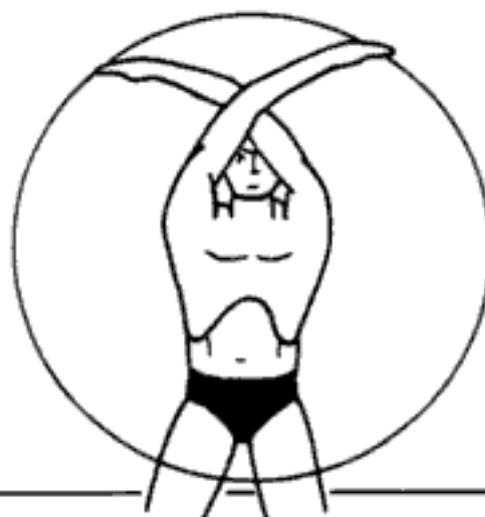
Hombros.

Músculos: Pectorales y bíceps braquial.**Descripción:** De pie en flexión de tronco hacia adelante y brazos estirados en cruz, descenderlos.**Dosificación:** Realizar el movimiento completo 10 repeticiones.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

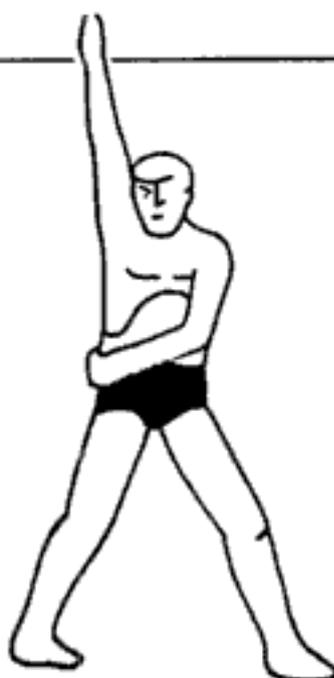
Músculos: Dorsales y bíceps braquial.**Descripción:** De pie, brazos estirados al lado del cuerpo, elevación de los dos por encima de la cabeza.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

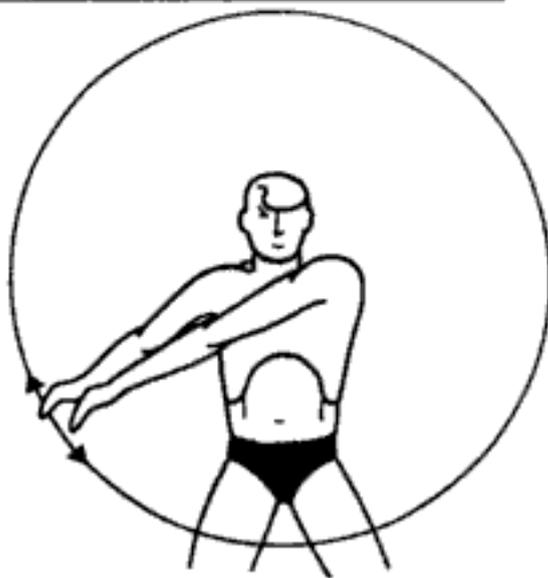
Músculos: Dorsales y tríceps braquial.**Descripción:** Igual que el ejercicio anterior, pero los brazos se cruzan encima de la cabeza.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombro.

Músculos: Bíceps braquial.**Descripción:** De pie elevar un brazo lateralmente y el otro se sujeta en la cintura.**Dosificación:** Mantener esta posición durante 10 segundos y cambiar de brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y dorsales.**Descripción:** De pie con brazos estirados delante del cuerpo, rotaciones de los dos describiendo un círculo.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces hacia cada lado.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** De pie, brazos estirados delante del cuerpo, llevarlos hacia atrás hasta que se toquen las palmas de las manos.**Dosificación:** Realizar 10 palmadas.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** De pie, con brazos extendidos detrás del tronco, rotaciones del hombro.**Dosificación:** Realizar 10 rotaciones completas de adelante a atrás.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

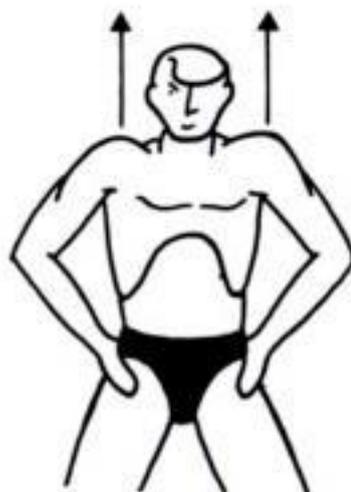
Músculos: Tríceps braquial.**Descripción:** De pie, con brazos estirados delante del tronco, oscilarlos de adelante a atrás.**Dosificación:** Realizar diez oscilaciones completas.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Pectorales.**Descripción:** De pie, con brazos estirados, flexión y extensión de ellos delante del cuerpo.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

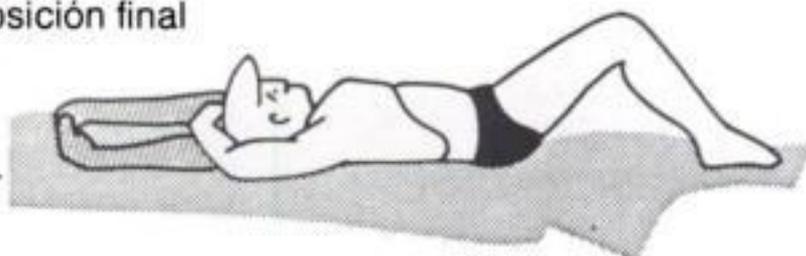
Hombros.

Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** De pie, manos apoyadas a la altura de la cintura, elevar y descender los hombros.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

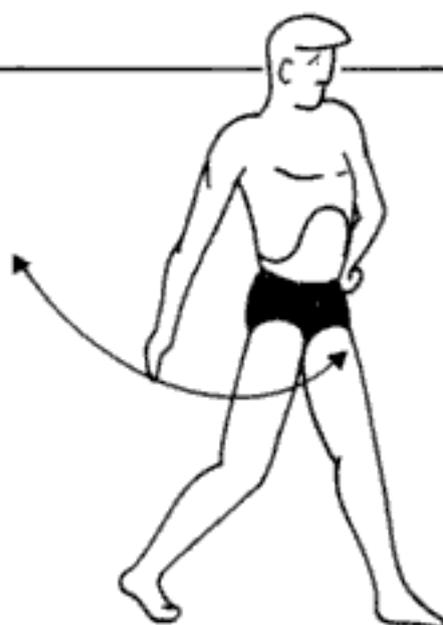
Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** En tendido supino, una pierna flexionada, estirar el brazo por encima de la cabeza.**Dosificación:** Realizar pequeñas presiones con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** En tendido supino con piernas flexionadas, las manos entrelazadas detrás de la cabeza, estirar los brazos.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces manteniendo la posición final durante unos segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Biceps y triceps braquial.**Descripción:** De pie, realizar oscilaciones de un brazo estirado de adelante a atrás.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** De pie, con brazos pegados al cuerpo elevarlos por delante y por detrás.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces aumentando la velocidad del movimiento.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Pectorales y biceps braquial.**Descripción:** De pie, brazos estirados detrás del cuerpo, rotaciones de ellos hacia atrás.**Dosificación:** Realizar 10 rotaciones los más amplias posible.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** Arrodillado, torsiones de tronco con brazos en cruz estirados.**Dosificación:** Realizar 10 torsiones hacia cada lado.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:** Dedos de la mano.**Músculos:** Músculos de la mano.**Descripción:** Girar cada uno de los dedos con la otra mano.**Dosificación:** Realizar 3 ó 4 giros con cada dedo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:** Dedos de la mano.**Músculos:** Músculos de la mano.**Descripción:** Apretar cada uno de los dedos hacia la palma con la otra mano.**Dosificación:** Realizar 3 ó 4 presiones con cada dedo.**Nivel:** ●

Articulación que interviene: Dedos de la mano.

Músculos: Músculos de la mano.

Descripción: Presionar con todos los dedos hacia la palma con la otra mano.

Dosificación: Realizar 5 presiones con cada mano.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: En tendido prono con flexión de tronco hacia atrás y apoyándose en el suelo con los brazos estirados.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos.

Nivel: ● ●



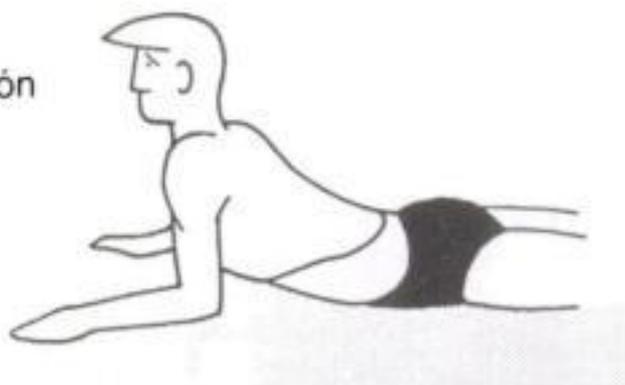
Articulación que interviene: Columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: En tendido prono con ligera extensión del tronco y apoyándose sobre los codos.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos.

Nivel: ●

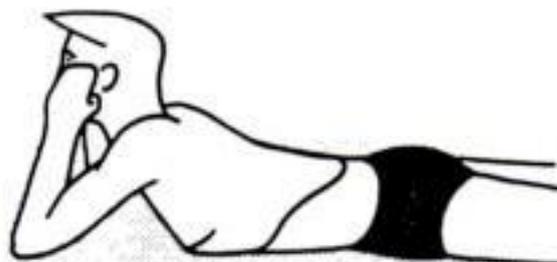


Articulación que interviene:

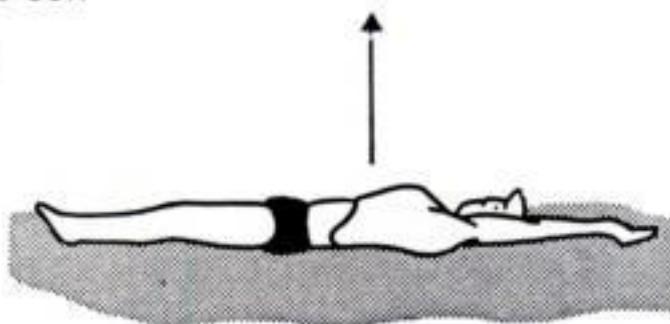
Columna.

Músculos: Dorsales y lumbares.**Descripción:** Arrodillado, apoyando las manos en el suelo, con brazos estirados, arquear la espalda mirando hacia el suelo.**Dosificación:** Mantener la posición durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Columna.

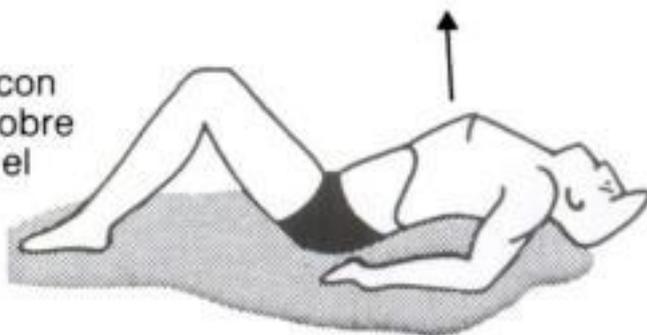
Músculos: Pectorales.**Descripción:** En tendido prono con la cabeza elevada y apoyado sobre los codos con las manos en la cara.**Dosificación:** Mantener la posición durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Columna.

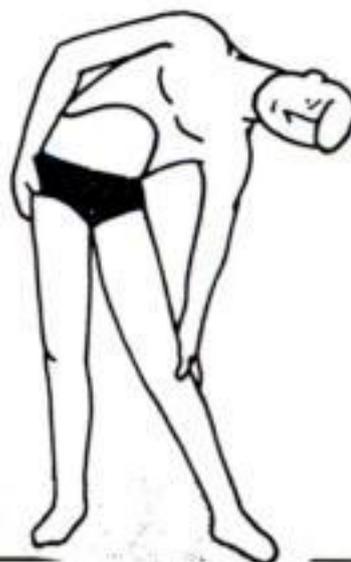
Músculos: Pectorales.**Descripción:** En tendido supino con brazos estirados detrás de la cabeza, elevar y descender el tronco.**Dosificación:** Realizar 10 repeticiones controlando la respiración.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

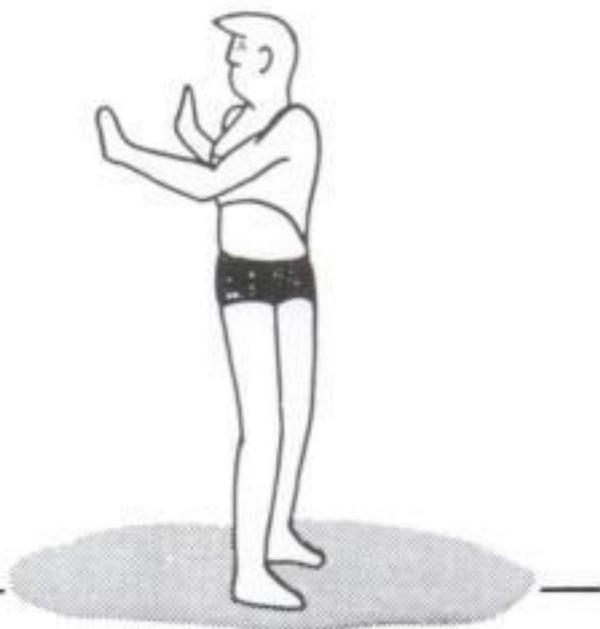
Columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.**Descripción:** En tendido supino con piernas flexionadas y apoyado sobre los codos y la cabeza, extender el tronco elevando el pecho.**Dosificación:** Mantener esta posición durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Columna.

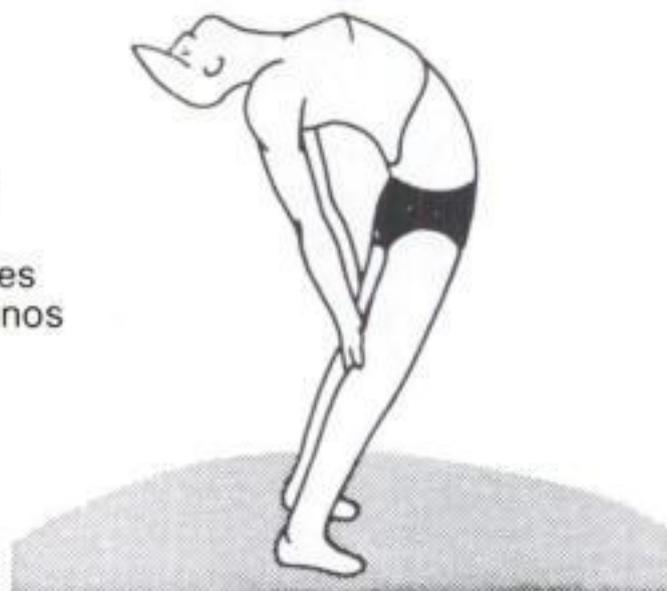
Músculos: Dorsales.**Descripción:** De pie, flexión lateral del tronco.**Dosificación:** Realizar 5 flexiones hacia cada lado ampliando progresivamente el movimiento.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Columna.

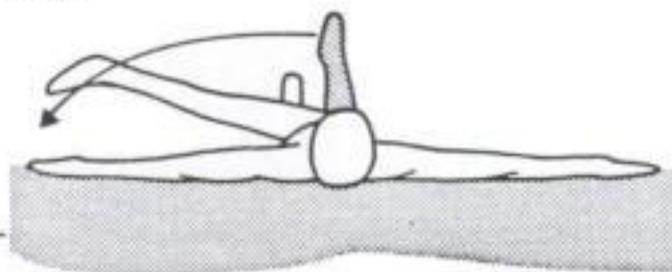
Músculos: Dorsales y pectorales.**Descripción:** De pie, dorso a una pared, torsión del tronco yendo a tocar la pared con las manos.**Dosificación:** Realizar 10 torsiones hacia cada lado manteniendo la posición final.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.**Descripción:** De pie, flexión del tronco hacia atrás.**Dosificación:** Realizar 5 flexiones manteniendo la posición final unos segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Columna.

Músculos: Dorsales y lumbares.**Descripción:** De rodillas apoyándose en el suelo con los codos, arquear la espalda.**Dosificación:** Mantener la posición del dibujo durante 10 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:** Cadera.**Músculos:** Isquiotibiales.**Descripción:** En tendido supino con brazos en cruz, llevar una pierna estirada a tocar la mano contraria.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces con cada pierna.**Nivel:** ●

Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: De pie, piernas abiertas y estiradas con flexión de tronco hacia adelante y brazos estirados en la espalda.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos.

Nivel: ●



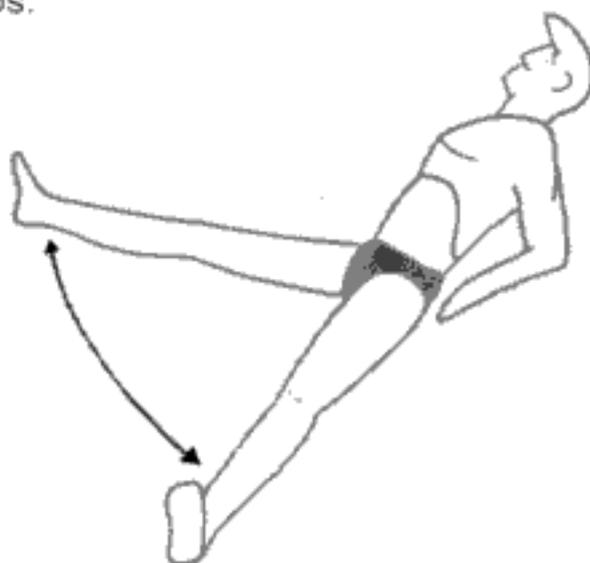
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Abductores.

Descripción: En tendido supino, apoyado sobre los codos, abrir las piernas lo más posible.

Dosificación: Abrirlas progresivamente y mantener la posición final durante 10 segundos.

Nivel: ●



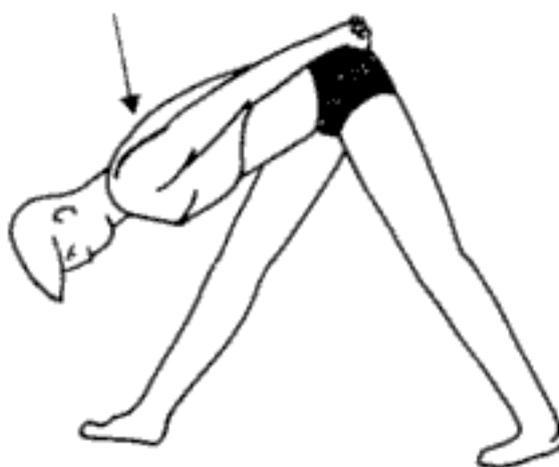
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, piernas abiertas y estiradas, flexión de tronco hacia la pierna adelantada.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●



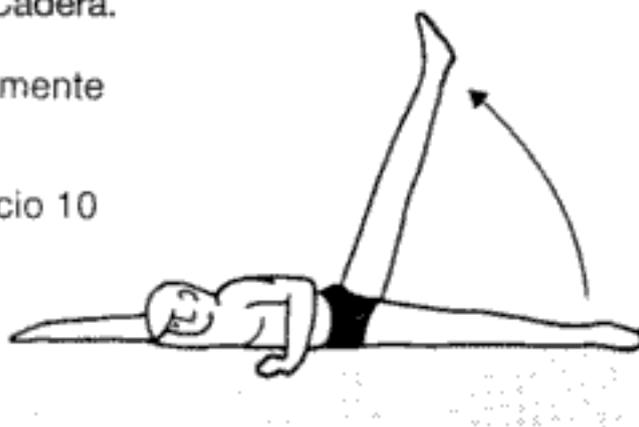
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Tumbado lateralmente en el suelo, elevar una pierna estirada al máximo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas y brazos cruzados detrás de la cabeza, flexión del tronco hacia adelante estirando brazos.

Dosificación: Realizar 10 flexiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Tumbado en el suelo lateralmente, rotación de una pierna flexionada.

Dosificación: Realizar 10 rotaciones con cada pierna.

Nivel: ●



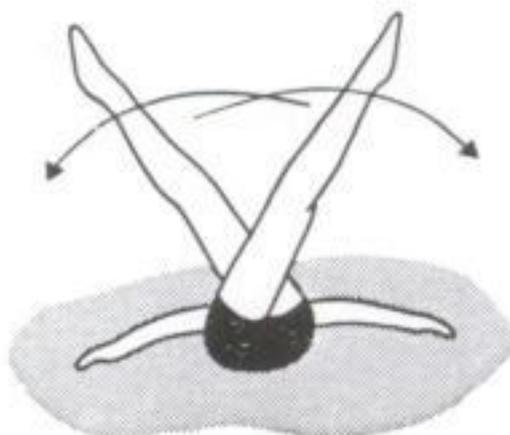
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Abductores.

Descripción: En tendido supino con piernas estiradas y elevadas, abrirlas y cruzarlas.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones.

Nivel: ●



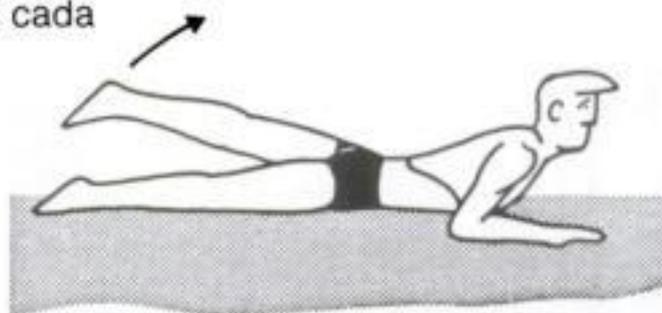
Articulación que interviene: Cadera.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: En tendido prono, apoyándose sobre los codos, elevar alternativamente las piernas.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna.

Nivel: ●



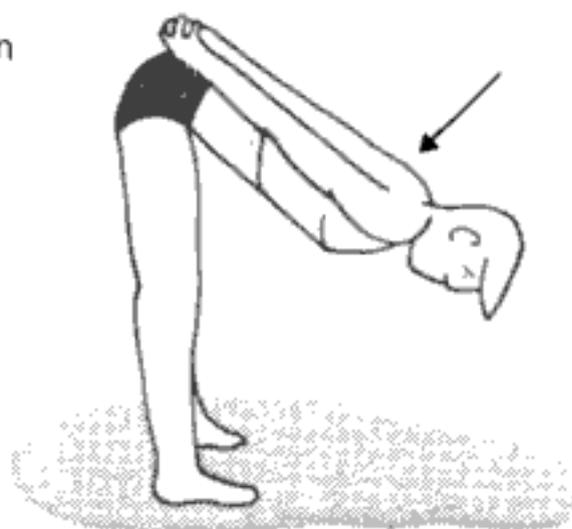
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, con piernas estiradas, manos cruzadas en la espalda y flexión del tronco hacia adelante, intentar acercar el pecho a las rodillas.

Dosificación: Mantener la posición final durante 10 segundos sin flexionar piernas.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Glúteos.

Descripción: Sentado en el suelo con piernas flexionadas, flexión lateral de las dos piernas.

Dosificación: Realizar 10 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●



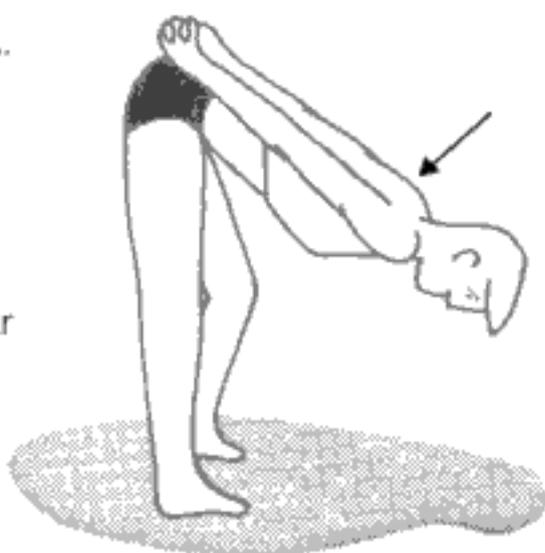
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, una pierna estirada y la otra semiflexionada, flexión del tronco hacia adelante, con manos cruzadas en la espalda.

Dosificación: Mantener la posición final durante 10 segundos y cambiar de pierna flexionada.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Abdominales y lumbares.

Descripción: De pie, adelantar y retroceder la cadera.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



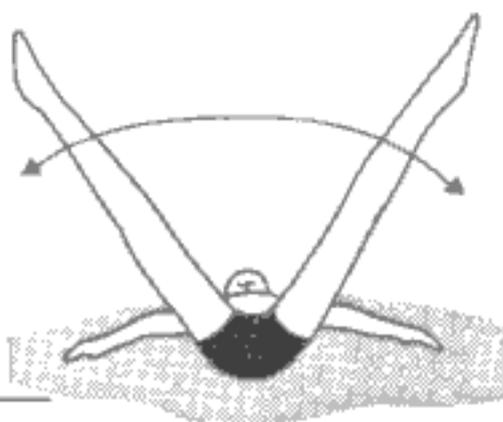
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino con piernas elevadas, intentar abrirlas lo más posible.

Dosificación: Abrirlas progresivamente y mantener la posición final 10 segundos.

Nivel: ●



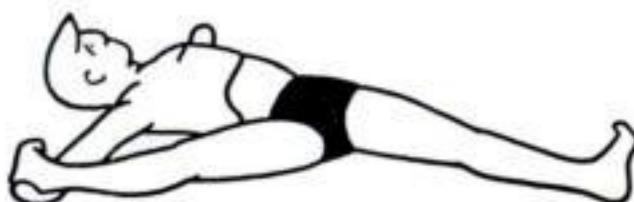
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino, una pierna estirada en contacto con el suelo. Agarramos la otra con la mano del mismo lado y la abrimos estirada hacia el lado.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas y estiradas, flexión del tronco hacia adelante con las manos entrelazadas en la espalda.

Dosificación: Mantener la posición final durante 10 segundos sin flexionar piernas.

Nivel: ●●●●



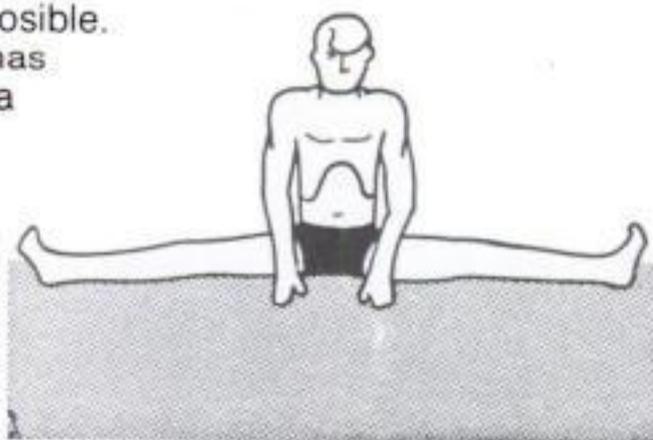
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado en el suelo con piernas lo más abiertas posible.

Dosificación: Ir abriendo piernas hasta el máximo y mantener la posición 10 segundos.

Nivel: ●●●●



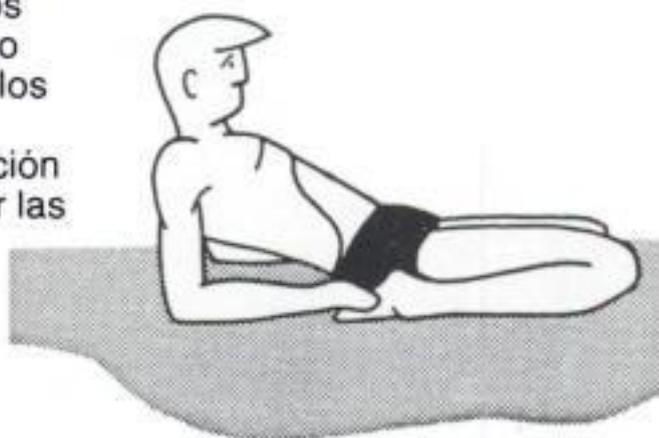
Articulación que interviene: Rodillas.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: De rodillas, glúteos sobre los talones, tirar el cuerpo hacia atrás apoyándose sobre los codos.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos sin elevar las rodillas.

Nivel: ●●



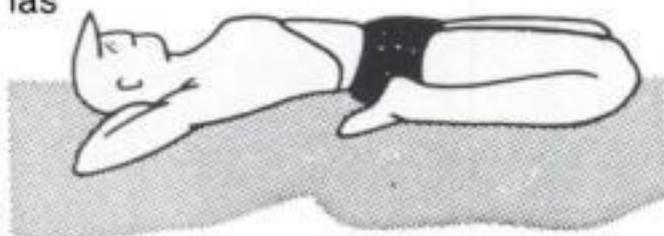
Articulación que interviene: Rodillas.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: En la misma posición, pero con la espalda en contacto con el suelo.

Dosificación: Mantener la posición durante 10 segundos sin elevar las rodillas.

Nivel: ●●●



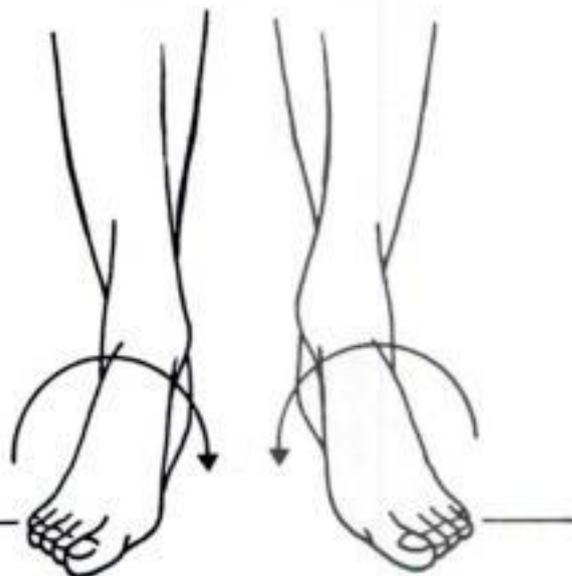
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Tibiales.

Descripción: Flexión lateral de los pies.

Dosificación: Realizar 5 flexiones a cada lado con los dos pies a la vez.

Nivel: ●



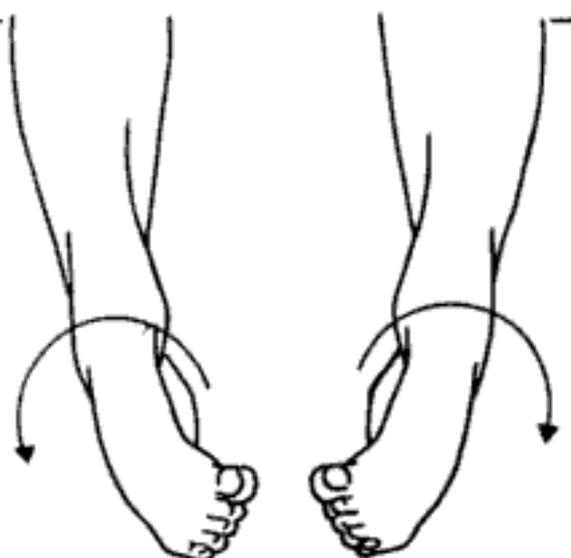
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Tibiales.

Descripción: Rotación interna y externa de los pies.

Dosificación: Realizar 5 rotaciones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Tobillo.

Músculo: Tríceps sural.

Descripción: Apoyado en el suelo con el talón y metatarso, elevar los dedos del pie.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones con cada pie.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Isquiotibiales y gemelos.

Descripción: Flexión de tronco hacia adelante con piernas estiradas, metiendo las manos debajo de los pies y levantándolos.

Dosificación: Realizar 10 elevaciones con cada pie.

Nivel: ●



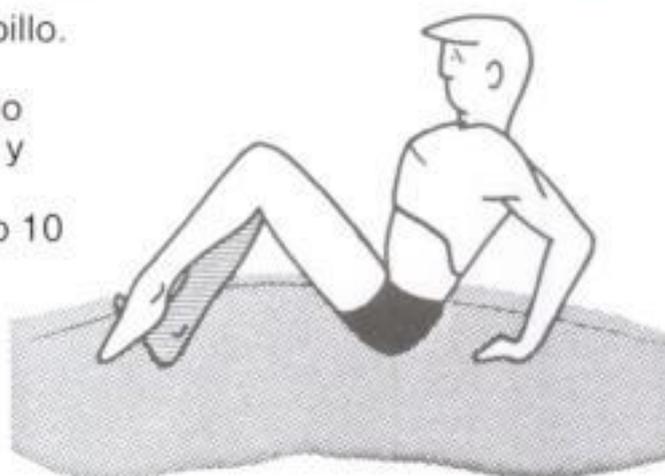
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Músculos tibiales.

Descripción: Sentado en el suelo con piernas flexionadas, flexión y extensión del pie.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



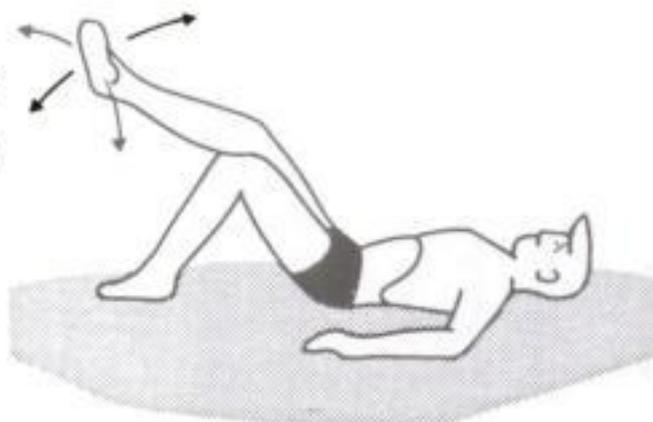
Articulación que interviene: Tobillo.

Músculos: Músculos tibiales y tríceps sural.

Descripción: En tendido supino con una pierna flexionada y la otra apoyada sobre ésta, rotaciones del pie.

Dosificación: Realizar 5 rotaciones completas con cada pie.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Dedos del pie.

Músculos: Músculos del pie.

Descripción: Con una mano sujetando el dedo meñique del pie, flexión lateral de los demás dedos.

Dosificación: Mantener la flexión de cada dedo durante 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Dedos del pie.

Músculos: Músculos del pie.

Descripción: Con la mano realizar rotaciones de cada dedo del pie.

Dosificación: Realizar 5 rotaciones con cada dedo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Dedos del pie.

Músculos: Músculos del pie.

Descripción: Con una mano sujetando el tobillo, extensión de cada uno de los dedos de pie con la otra mano.

Dosificación: Mantener la extensión unos segundos con cada dedo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Dedos del pie.

Músculos: Músculos del pie.

Descripción: Con una mano en el talón, flexión de cada dedo del pie con la otra mano.

Dosificación: Mantener la flexión 10 segundos con cada dedo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Dedos del pie.

Músculos: Músculos del pie.

Descripción: Con una mano sujetando el tobillo, estirar los dedos del pie con la otra mano.

Dosificación: Mantener el estiramiento de cada dedo unos 10 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Muñeca y hombro.

Músculos: Músculos del antebrazo y bíceps braquial.

Descripción: De pie, brazos estirados encima de la cabeza y manos entrelazadas, extender los brazos hacia arriba.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Muñeca y hombro.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: Sentados en el suelo con brazos estirados hacia atrás y apoyando el dorso de las manos.

Dosificación: Mantener la posición 20 segundos.

Nivel: ●●



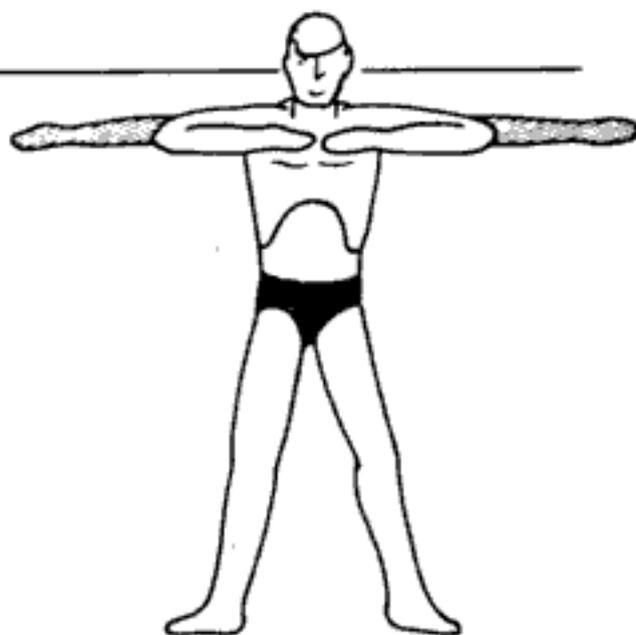
Articulación que interviene: Codo y hombros.

Músculo: Triceps braquial.

Descripción: De pie, flexión y extensión del antebrazo, con brazos en cruz.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombros.

Músculos: Dorsales y bíceps braquial.

Descripción: De pie, con una pierna adelantada y brazo contrario estirado al frente, flexionar y extender los brazos simultáneamente coordinándolo con el adelanto de la pierna contraria.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Triceps braquial y dorsales.

Descripción: De pie, con brazos estirados al lado del cuerpo, elevar los dos flexionados a la altura de la cabeza.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Pectorales.

Descripción: De pie, con brazos flexionados al lado del tronco, tirar de ellos hacia atrás.

Dosificación: Realizar 10 rebotes.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie, con brazos flexionados y manos apoyadas en los hombros, extender brazos y descenderlos por detrás de la cadera.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculo: Tríceps braquial.

Descripción: De pie, con una mano apoyada en la cintura, flexión lateral del brazo.

Dosificación: Realizar 10 flexiones con cada brazo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculo: Biceps braquial.

Descripción: De pie, agarrando con una mano el codo del otro brazo por encima de la cabeza.

Dosificación: Realizar 10 presiones suaves con cada brazo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie, elevar un brazo flexionado por encima de la cabeza y descender el otro por detrás de la cintura.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 10 veces.

Nivel: ●



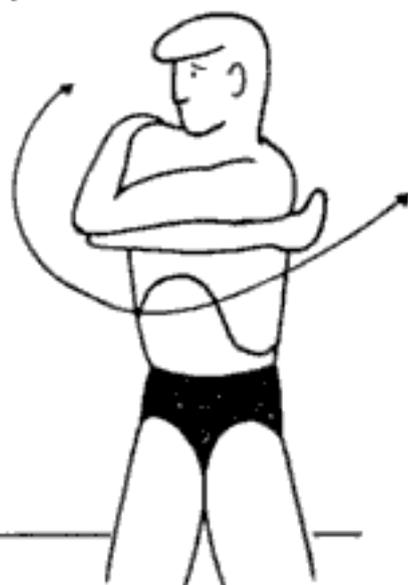
Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie, con brazos estirados en cruz flexionarlos por delante del cuerpo, intentando tocar la espalda con las manos.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 veces aumentando la amplitud del movimiento.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculo: Tríceps braquial.

Descripción: De pie, con brazos flexionados detrás del cuerpo. Con una mano presionar por el codo del otro brazo hacia el interior.

Dosificación: Realizar pequeñas presiones manteniendo la posición unos segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculo: Bíceps braquial.

Descripción: Los dos brazos por encima de la cabeza flexionados. Con una mano presionar hacia el interior el otro brazo.

Dosificación: Realizar pequeñas presiones con cada brazo manteniendo la posición durante unos segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculo: Tríceps braquial.

Descripción: De pie, con un brazo flexionado por encima de la cabeza, presionar con la otra mano por el codo hacia el interior.

Dosificación: Realizar pequeñas presiones con cada brazo, manteniendo la posición durante unos segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie, agarrados de las manos por detrás del tronco, estirar de un brazo hacia arriba.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces con cada brazo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Triceps braquial y dorsales.

Descripción: De pie, agarrados de las manos por encima de la cabeza estirar de un brazo.

Dosificación: Realizar 10 estiramientos con cada brazo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.

Descripción: Un brazo flexionado por encima de la cabeza y el otro también flexionado por debajo, cruzar las manos por la espalda.

Dosificación: Mantener el agarre 10 segundos y cambiar la posición de los brazos.

Nivel: ●●



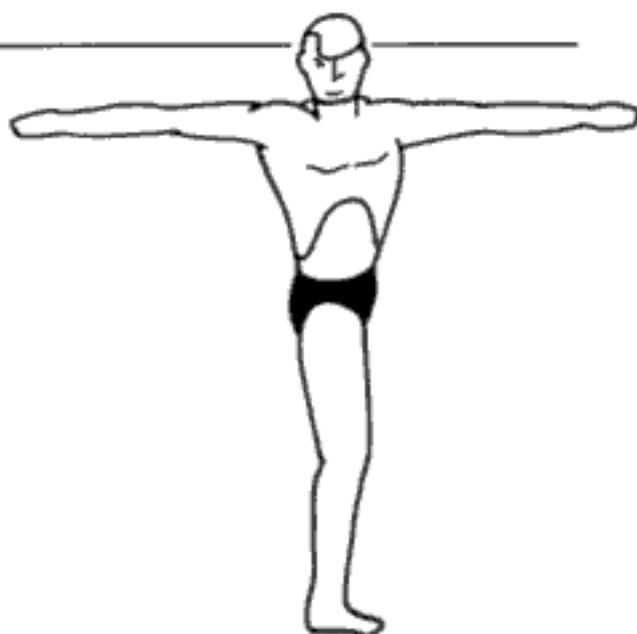
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie, con brazos en cruz, torsiones de tronco.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie, torsión de tronco con un brazo extendido y otro flexionado.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



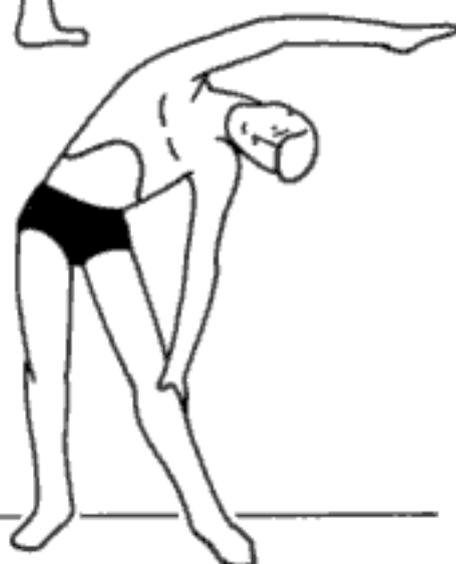
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie, flexión lateral del tronco acompañada del brazo contrario estirado y el otro apoyado sobre su misma rodilla.

Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: El mismo ejercicio anterior pero con los dos brazos estirados encima de la cabeza.

Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●



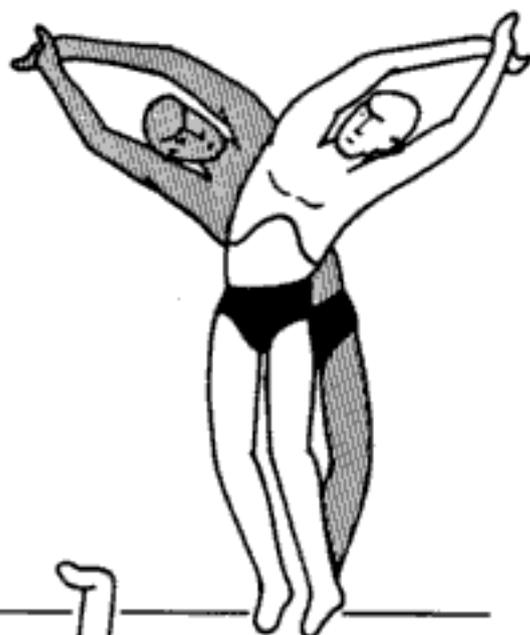
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Dorsales.

Descripción: De pie, con brazos estirados encima de la cabeza y manos entrelazadas, flexión lateral del tronco.

Dosificación: Realizar 10 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●



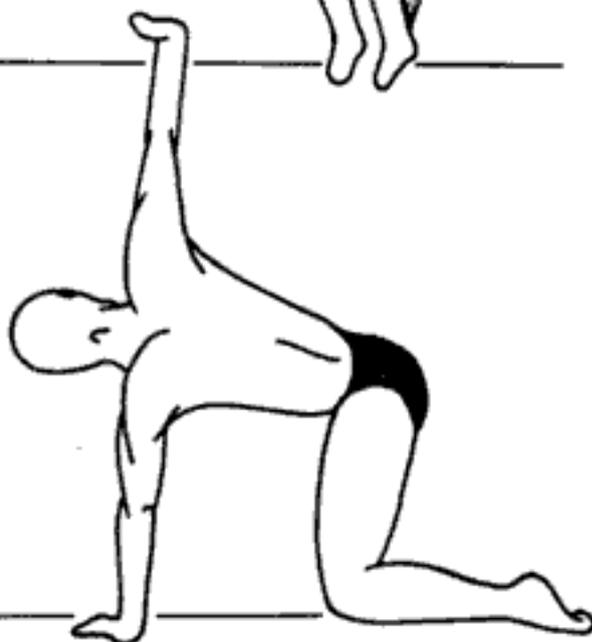
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De rodillas, un brazo estirado apoyado en el suelo. El otro se eleva estirado con torsión del tronco hacia ese lado.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas. Torsión del tronco apoyando manos en el suelo al lado de la torsión.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado bien amplias.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Sentado en el suelo, torsión del tronco con brazos estirados, hacia un lado y otro.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: De rodillas con flexión del tronco hacia adelante y brazos estirados al frente, abrirlos lateralmente.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces, aumentando progresivamente la amplitud del movimiento.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Pectorales e isquiotibiales.

Descripción: De pie, con piernas abiertas, flexión del tronco hacia adelante tocando el pie con el brazo contrario. En la extensión, flexión lateral del tronco.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces sobre cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Dorsales.

Descripción: Arrodillado, flexión lateral del tronco como muestra el dibujo.

Dosificación: Realizar diez flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●



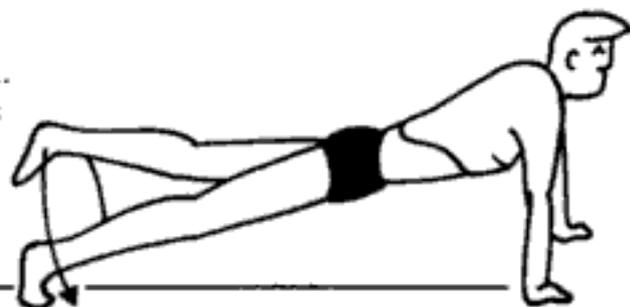
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: En tendido prono, apoyado en el suelo con brazos estirados y uno de los pies, realizar rotaciones de la otra pierna estirada.

Dosificación: Realizar 10 rotaciones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: Con flexión de tronco hacia adelante, brazos estirados en la misma vertical y apoyados en el suelo. Una pierna estirada y la otra sobre ésta haciendo presión.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: El cuerpo flexionado, piernas estiradas y brazos en la misma vertical del tronco con manos apoyadas en el suelo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición anterior se eleva una pierna estirada por detrás.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●●●●



Articulación que interviene: Hombro y tobillo.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie, con brazos estirados detrás del cuerpo, elevarlos hacia adelante al mismo tiempo que elevamos y descendemos los pies.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Lumbares y abdominales.

Descripción: De rodillas, con brazos estirados en cruz, circundaciones de la cadera.

Dosificación: Realizar 10 circundaciones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Dorsales.

Descripción: Sentado con piernas cruzadas y brazos detrás de la cabeza, flexión lateral del tronco.

Dosificación: Realizar 10 flexiones hacia cada lado sin curvar la espalda.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

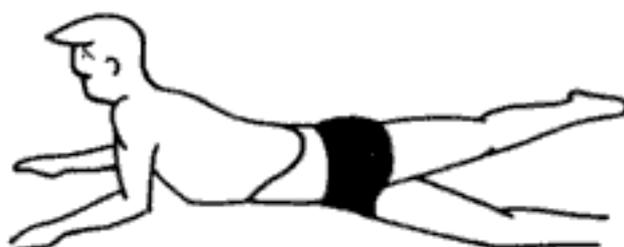
Columna y cadera.

Músculos: Abdominales y adductores.

Descripción: En tendido prono, elevar una pierna desplazándola hacia el lado contrario.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces con cada pierna ampliando progresivamente el movimiento.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

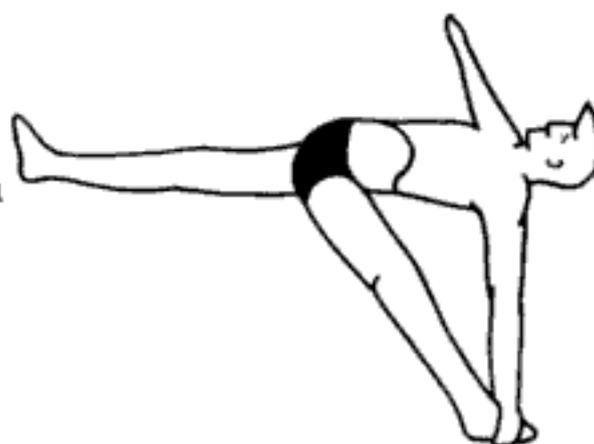
Columna y cadera.

Músculos: Glúteos e isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino con brazos en cruz, llevar pierna estirada a la mano contraria que la sujeta.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con cada pierna.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas y estiradas. Flexión del tronco hacia una pierna.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos sobre cada pierna.

Nivel: ●●●



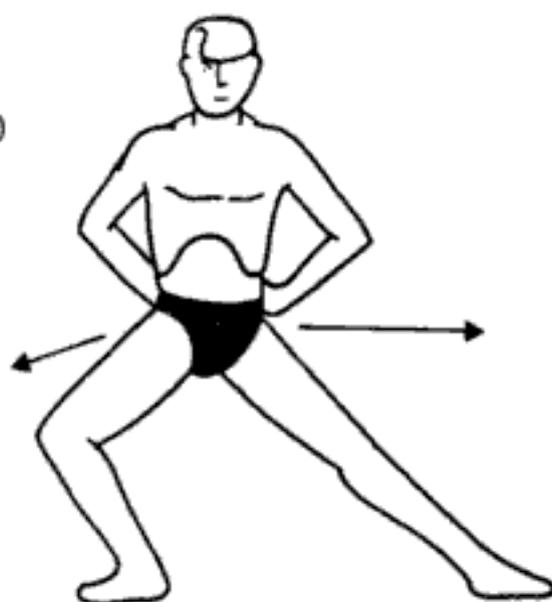
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: De pie, con piernas abiertas oscilar hacia un lado y otro flexionando la pierna del lado que cargamos el peso del cuerpo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones a cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Una pierna flexionada y la otra estirada con flexión del tronco hacia adelante y manos apoyadas en el suelo, aumentar la flexión de la pierna.

Dosificación: Ir aumentando progresivamente la separación manteniendo la posición final durante 20 segundos con cada pierna.

Nivel: ●



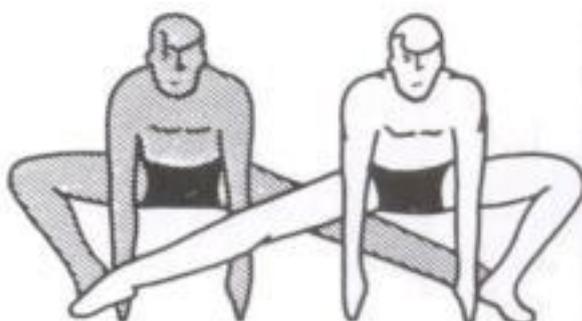
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En la misma posición anterior, ir cambiando de un lado a otro.

Dosificación: Realizar 10 cambios descendiendo la cadera cada vez más.

Nivel: ●



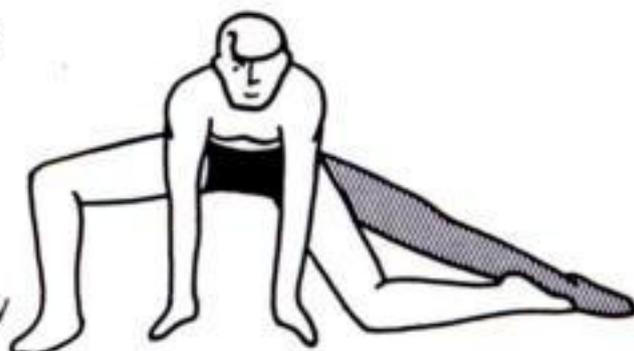
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En la misma posición, flexionar la pierna estirada hacia el interior.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●



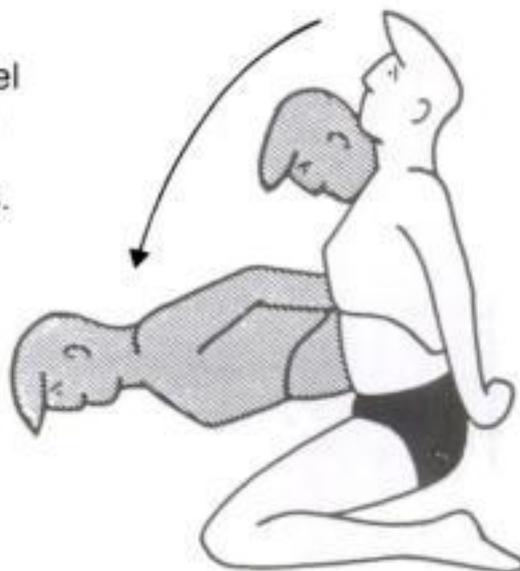
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Arrodillado, flexión del tronco hacia adelante, con brazos detrás del tronco.

Dosificación: Realizar 10 flexiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: En tendido prono apoyado sobre los codos, elevar una pierna flexionada.

Dosificación: Realizar 10 elevaciones con cada pierna aumentando la amplitud del movimiento progresivamente.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Glúteos.

Descripción: En tendido supino una pierna se cruza por encima de la otra como muestra el dibujo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●



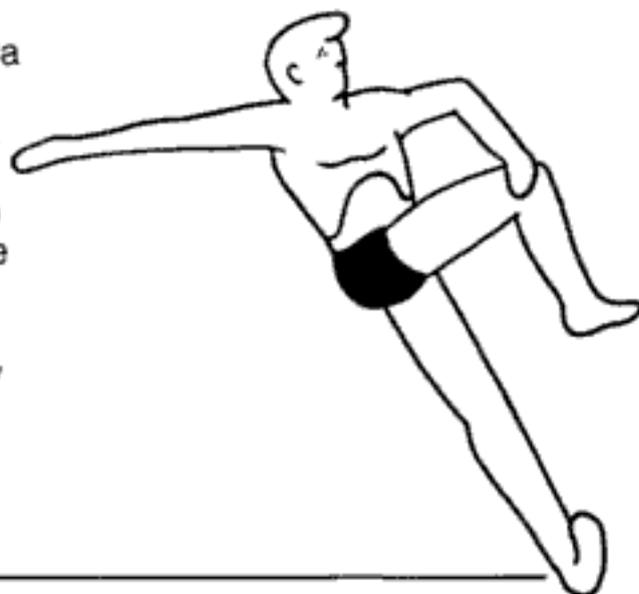
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Glúteos e isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino, tiramos de una rodilla con la mano contraria tratando de que se apoye en el suelo.

Dosificación: La posición final mantenerla durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: Sentado en el suelo con una pierna estirada al frente y la otra flexionada, acercando lo más posible con la mano el pie a la cadera. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●



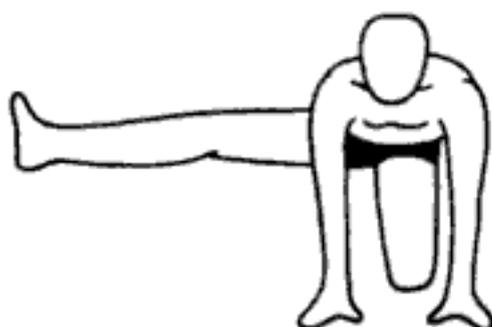
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Arrodillado sobre una pierna elevar la otra estirada lateralmente.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Igual que el ejercicio anterior, pero con la pierna flexionada.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna.

Nivel: ●



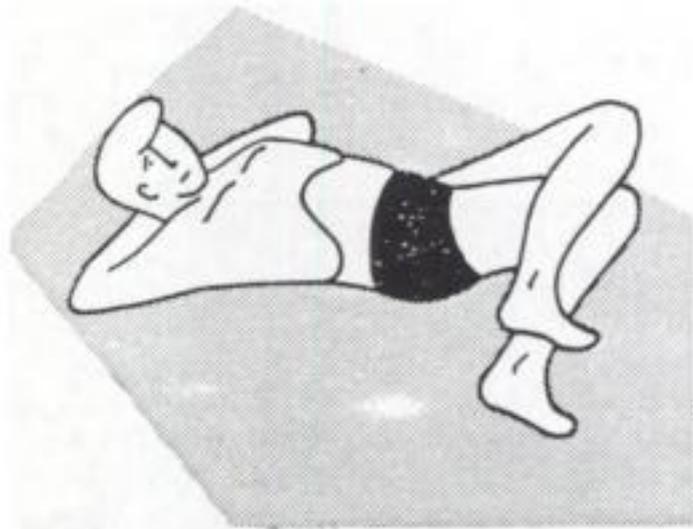
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y glúteos.

Descripción: En tendido supino cruzamos las piernas flexionadas.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ●



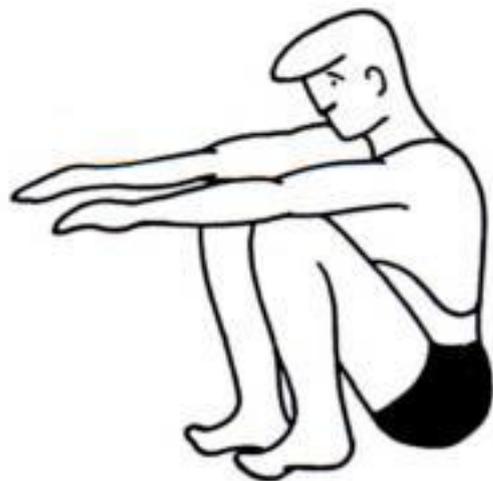
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: En posición de cuclillas, con toda la planta del pie apoyada en el suelo y brazos estirados al frente.

Dosificación: Mantener la posición y el equilibrio durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y glúteos.

Descripción: En posición de "vela" flexionar y estirar las piernas alternativamente.

Dosificación: Repetir el ejercicio durante 20 segundos aumentando la velocidad.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con piernas estiradas y juntas. Flexión del tronco hacia adelante intentando tocar con las manos las puntas de los pies.

Dosificación: Realizar 10 flexiones intentando mantener la posición final unos segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: Sentados en el suelo con una pierna estirada al frente y la otra flexionada en contacto la planta del pie con la otra pierna. Flexión del tronco hacia adelante agarrando la planta del pie con las manos.

Dosificación: Realizar pequeños rebotes manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●●



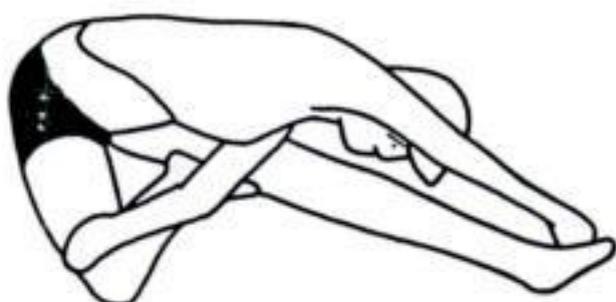
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: En la misma posición anterior pero una mano va a tocar al pie contrario y con la otra mano la rodilla de la otra pierna.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ● ●



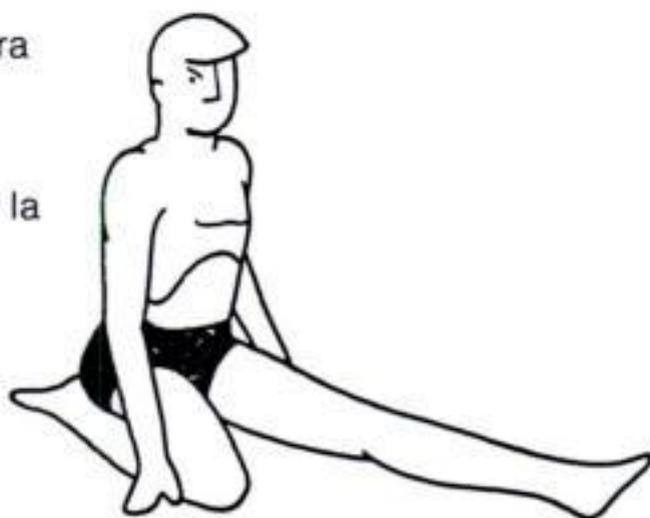
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: Sentado en el suelo con una pierna estirada al frente y la otra flexionada hacia atrás.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos sin doblar la espalda.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino, una pierna estirada en contacto con el suelo. Agarramos la otra por el pie y la elevamos hacia atrás estirada.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos con cada pierna, intentando no flexionar la rodilla.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: Acostado en el suelo lateralmente, tiramos con una mano de la pierna del mismo lado flexionada hacia atrás.

Dosificación: Realizamos suaves presiones con cada pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Pierna de delante estirada y apoyada sobre el talón, pierna de detrás flexionada apoyada con la rodilla y pantorrilla. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos y cambiamos de pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentados con una pierna estirada al frente y la otra flexionada colocando el pie encima lo más cerca posible de la cadera.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con cada pierna intentando mantener la espalda recta.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas y flexionadas. Juntar las plantas de los pies ayudándose con las manos.

Dosificación: Mantener la posición 20 segundos manteniendo la espalda recta.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En la misma posición anterior flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Flexionar progresivamente y mantener unos segundos la posición final.

Nivel: ●●



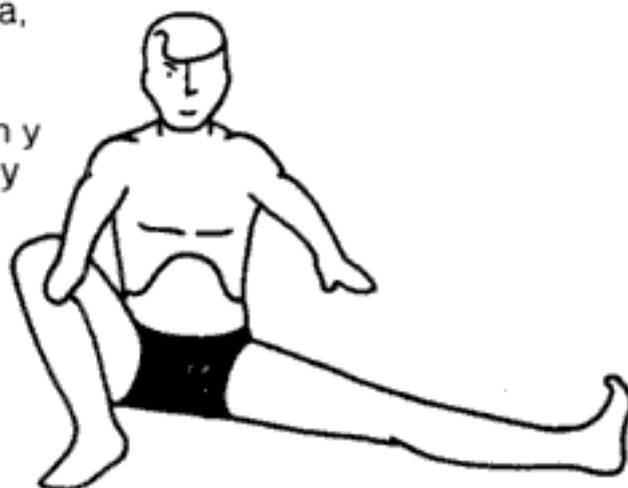
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Una pierna flexionada, apoyada con toda la planta en el suelo y la otra estirada al lado.

Dosificación: Mantener la posición y el equilibrio durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps y adductores.

Descripción: Sentado en el suelo con una pierna flexionada al frente y la otra flexionada hacia atrás.

Dosificación: Mantenemos la posición 20 segundos con cada pierna con la espalda recta.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En posición de "cuclillas" con piernas abiertas, presionamos con los codos por las rodillas hacia atrás.

Dosificación: Realizamos 10 presiones suaves.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Apoyado en el suelo con los antebrazos y piernas flexionadas en contacto los glúteos con los talones.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino con piernas flexionadas y abiertas en contacto las plantas de los pies. Intentar tocar con las rodillas en el suelo.

Dosificación: Ir descendiendo las rodillas y mantener la posición final unos segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con una pierna flexionada en contacto con el suelo. Se eleva por delante la otra sujetándola con la mano por el tobillo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con cada pierna.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: La pierna de delante flexionada y la de detrás estirada apoyada en el suelo con la rodilla y pantorrilla. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos. Cambiar de pierna.

Nivel: ●●●



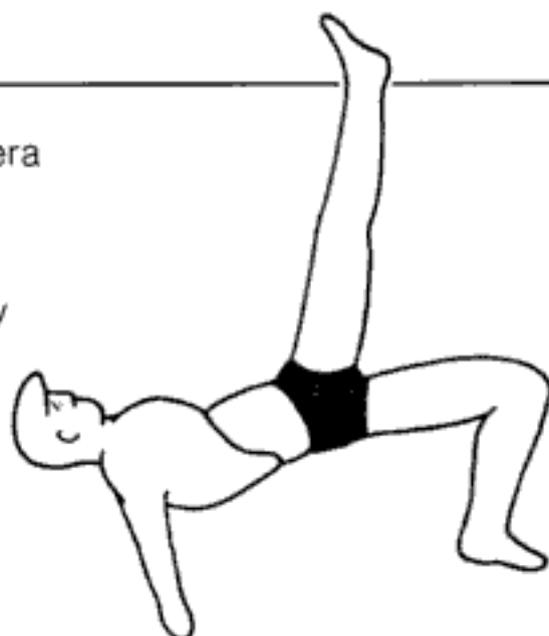
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino, brazos en cruz, elevar la cadera y una pierna estirada.

Dosificación: Realizar 10 elevaciones con cada pierna.

Nivel: ●●●



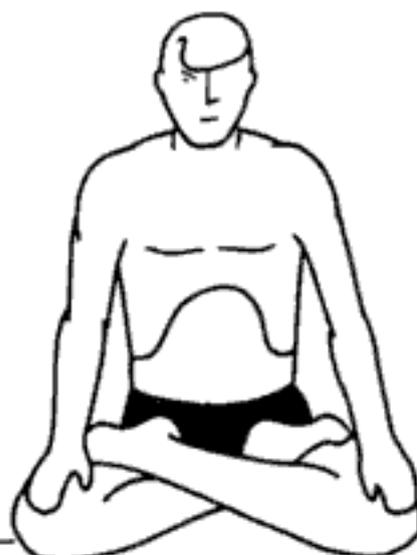
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentados en el suelo con piernas cruzadas, y los pies apoyados encima de las piernas.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con la espalda recta.

Nivel: ●●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado en el suelo con las piernas abiertas y flexionadas hacia atrás.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con la espalda recta.

Nivel: ●●●●



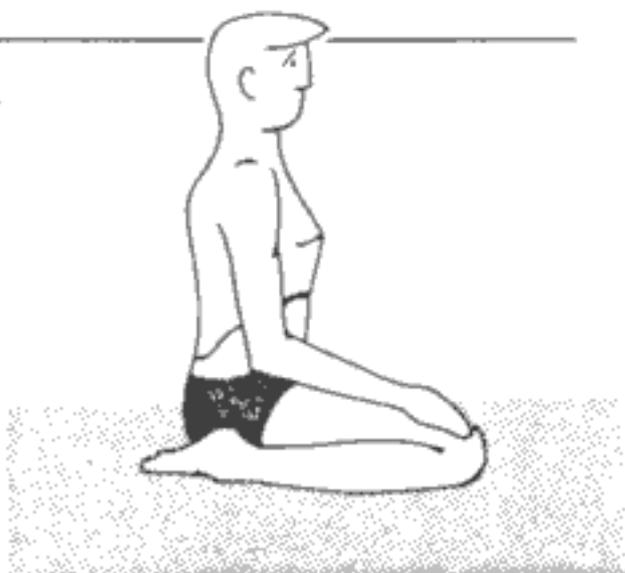
Articulación que interviene: Rodilla y tobillo.

Músculos: Cuádriceps y tibiales.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas hacia atrás y glúteos en contacto con el suelo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con la espalda recta.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene: Tobillo y dedos del pie.

Músculos: Gemelos y sóleo.

Descripción: Rotaciones del pie ayudado por las manos.

Dosificación: Realizar 5 rotaciones hacia cada lado con cada pie.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, codo y muñeca.

Músculos: Triceps braquial y músculos del antebrazo.

Descripción: Colocamos los brazos flexionados pegados a la espalda con las palmas de las manos en contacto.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales y pectorales.

Descripción: De pie, con piernas abiertas circundaciones de tronco.

Dosificación: Realizar 5 circundaciones hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Triceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie con brazos cruzados en la espalda, flexión del tronco hacia atrás.

Dosificación: Realizar 10 flexiones cada vez más profundas.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna, cadera, rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas y plantas de los pies en contacto, presionamos con una mano sobre la rodilla del mismo lado.

Dosificación: Realizamos 5 presiones sobre cada rodilla.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna, cadera, rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En la misma posición, con flexión de tronco hacia la rodilla que no presionamos.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos y cambiamos de lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna, cadera, rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares y adductores.

Descripción: Sentado, con una pierna estirada y la otra flexionada, torsión del tronco hacia la pierna estirada.

Dosificación: Mantenemos la posición 20 segundos con la espalda recta y cambiamos.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna, cadera, rodilla.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición anterior, flexión del tronco hacia la pierna estirada.

Dosificación: Mantener la posición 20 segundos y cambio de piernas.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

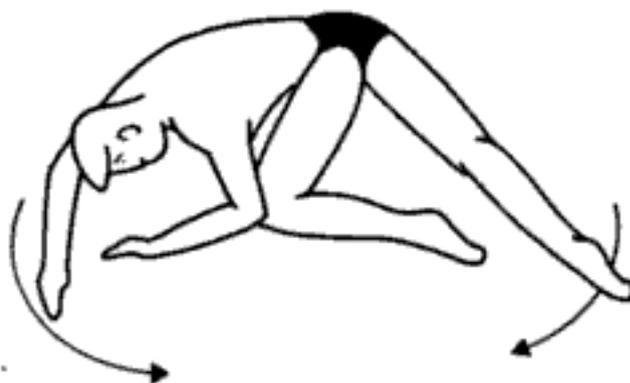
Columna, cadera, rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares e isquiotibiales.

Descripción: Apoyado sobre una rodilla y mano y codo del mismo brazo, realizar rotaciones simultáneas del otro brazo y pierna estirados.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces cambiando de pierna y brazo.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, dorsales y aductores.

Descripción: Apoyado en el suelo con una rodilla, la otra pierna extendida y brazos cruzados detrás de la cabeza, flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 10 flexiones con cada pierna.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

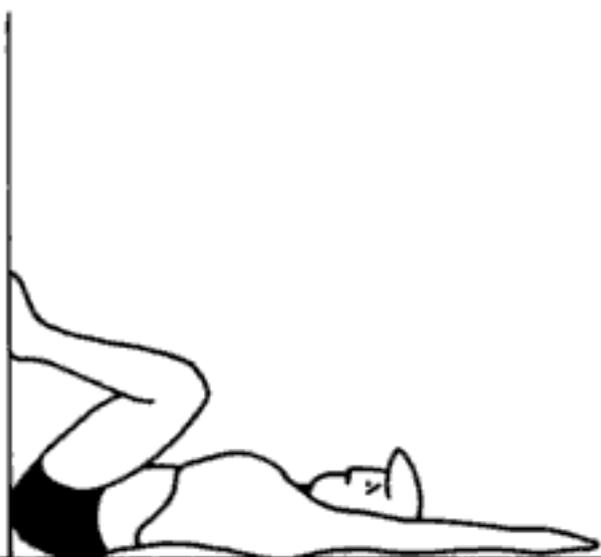
Hombro, cadera, rodilla.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino delante de la pared con los glúteos pegados a ella y piernas flexionadas. Mantener la posición con brazos estirados detrás de la cabeza.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

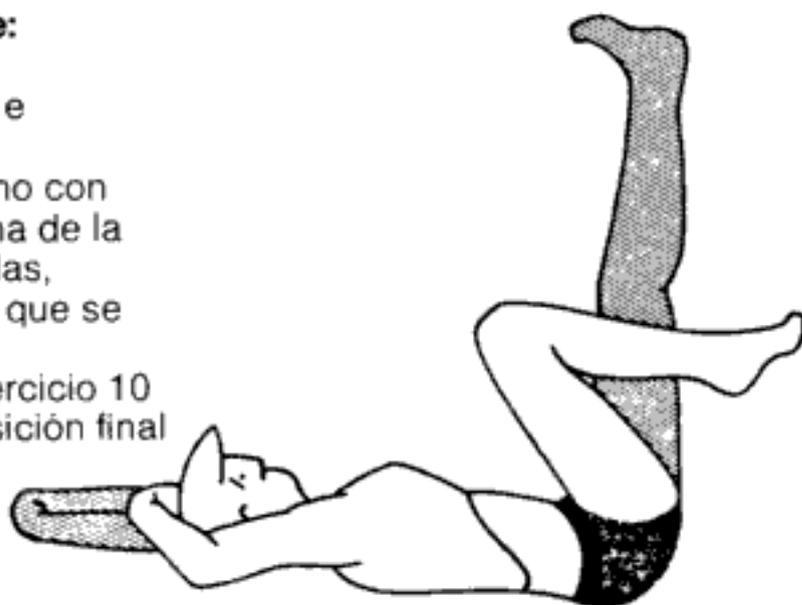
Hombro, cadera, rodilla.

Músculos: Bíceps braquial e isquiotibiales.

Descripción: Tendido supino con manos entrelazadas encima de la cabeza y piernas flexionadas, estirlas al mismo tiempo que se extienden los brazos.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces, manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

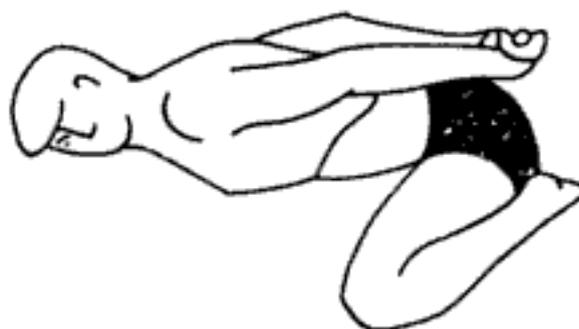
Hombro, cadera, rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Tendido prono con manos entrelazadas en la espalda y piernas abiertas y flexionadas, en contacto los glúteos con los talones.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, cadera, rodilla.

Músculos: Lumbares, glúteos e isquiotibiales.

Descripción: En posición de "vela" con piernas flexionadas hacia atrás entre la cabeza, intentando tocar con las rodillas en el suelo y brazos estirados con manos entrelazadas.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

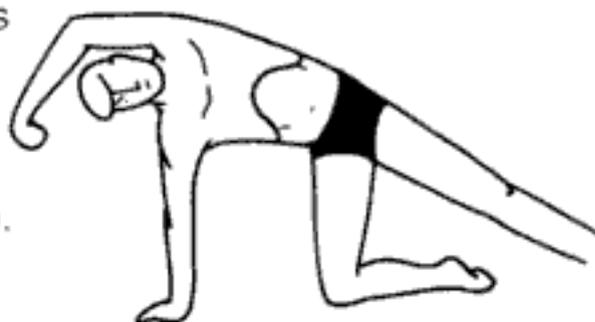
Hombro, cadera, rodilla.

Músculos: Biceps braquial, dorsales y lumbares.

Descripción: Con una rodilla apoyada en el suelo y el mismo brazo estirado también apoyado, extender la pierna y brazo contrario.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Biceps braquial, dorsales y pectorales.

Descripción: Con una rodilla apoyada en el suelo y la otra pierna estirada, flexión lateral del tronco hacia el lado de la pierna estirada con brazos extendidos y manos entrecruzadas encima de la cabeza.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Dorsales, pectorales y rodilla.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas, torsión del tronco girando las piernas hacia el lado contrario.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: De pie, piernas abiertas y flexionadas. Flexión del tronco hacia adelante con manos entrelazadas en la espalda.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares e isquiotibiales.

Descripción: De pie, piernas abiertas, una estirada y otra flexionada, flexión del tronco hacia la pierna estirada.

Dosificación: Realizar 10 flexiones sobre cada pierna.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, dorsales y lumbares.

Descripción: De rodillas con las manos cruzadas detrás de la cabeza y con flexión del tronco hacia adelante, realizar rotaciones del tronco.

Dosificación: Realizar 10 rotaciones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

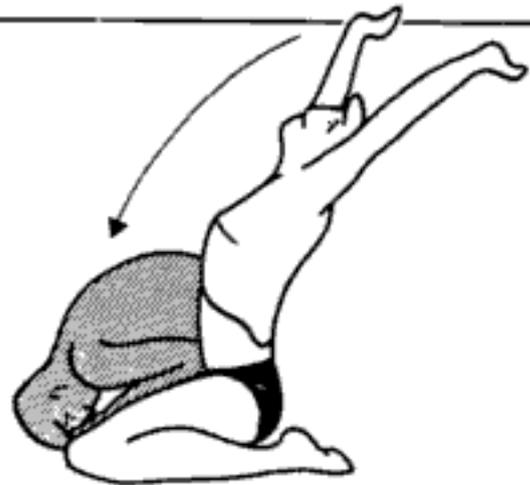
Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, dorsales y lumbares.

Descripción: De rodilla, flexión y extensión del tronco, apoyando glúteos sobre los talones.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

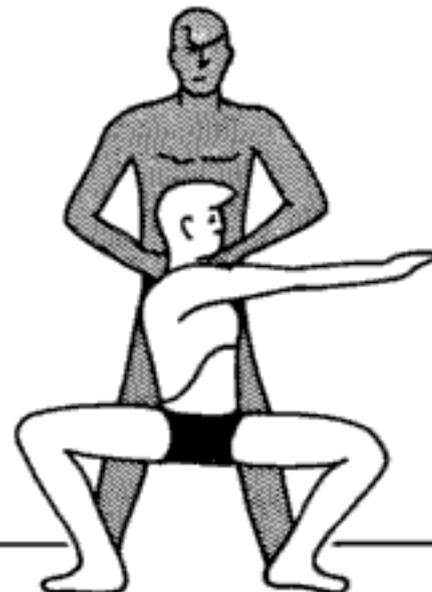
Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Dorsales y aductores.

Descripción: De pie, con piernas semiabiertas, flexión de piernas abriéndolas, al mismo tiempo que se realiza una torsión de tronco.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces intentando mantener el equilibrio.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales y glúteos.

Descripción: Apoyado en el suelo con una rodilla y la otra pierna flexionada al frente. Torsión del tronco hacia atrás con un brazo estirado y el otro apoyado sobre la pierna adelantada.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, dorsales y lumbares.

Descripción: En la misma posición anterior. Flexión lateral de tronco tocando con una mano el pie de la pierna de atrás.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado en esta posición y lo mismo cambiando de piernas.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales, dorsales y lumbares.

Descripción: Sentado en el suelo con piernas flexionadas, extensión del tronco con brazos estirados y flexión hacia adelante encogiendo el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 10 veces.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Dorsales y glúteos.

Descripción: En tendido supino, torsión del tronco con brazos estirados y torsión de las piernas hacia el lado contrario.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: De rodillas, flexión de tronco hacia atrás agarrando con las manos los talones.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

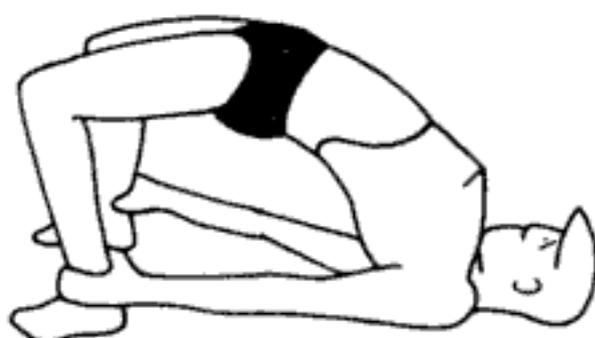
Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Desde tendido supino con piernas flexionadas y agarrando los talones con las manos. Elevar la cadera arqueando el cuerpo.

Dosificación: Intentar mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera, rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares y aductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas, flexionadas y las plantas de los pies en contacto, se sujetan las pantorrillas con los brazos cruzados.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Muñeca, hombro, columna, cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Biceps braquial, pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Colocarse en la posición de puente intentando acercar lo más posible los pies a las manos.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Ejercicios a cualquier hora del día y situación

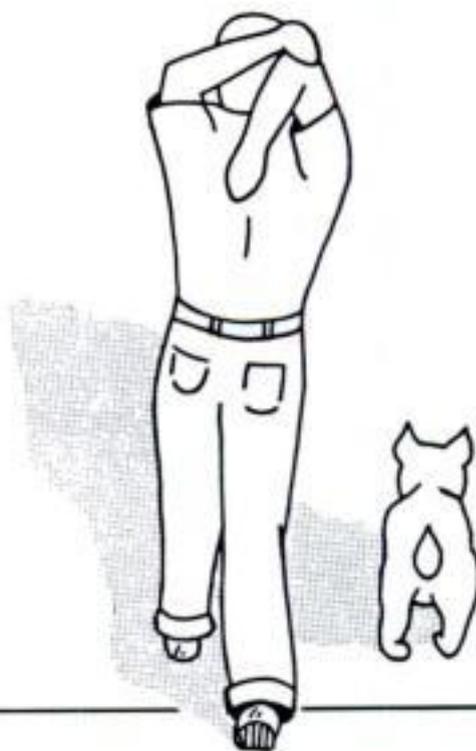
Articulación que interviene: Codo y hombros.

Músculos: Biceps braquial.

Descripción: Mientras paseamos presionamos por detrás con una mano el codo del otro brazo.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones con cada brazo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Mientras llamamos por teléfono apoyamos una pierna flexionada sobre la mesa y adelantamos la cadera.

Dosificación: Realizar 10 rebotes con cada pierna.

Nivel: ●



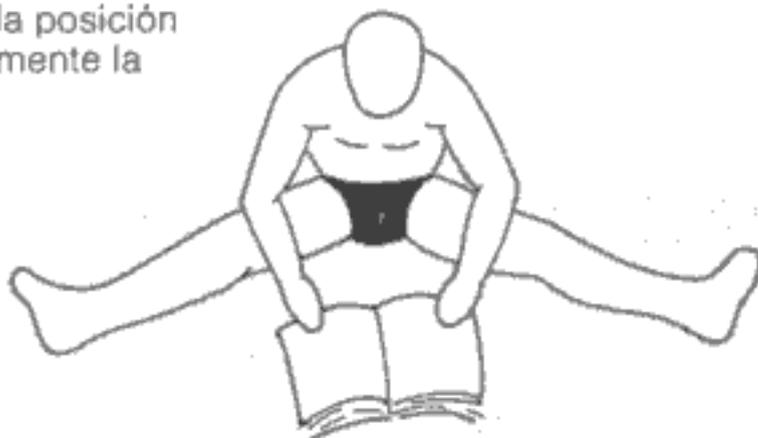
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Leyendo un libro sentado en el suelo con piernas abiertas.

Dosificación: Mantener la posición aumentando progresivamente la amplitud.

Nivel: ●



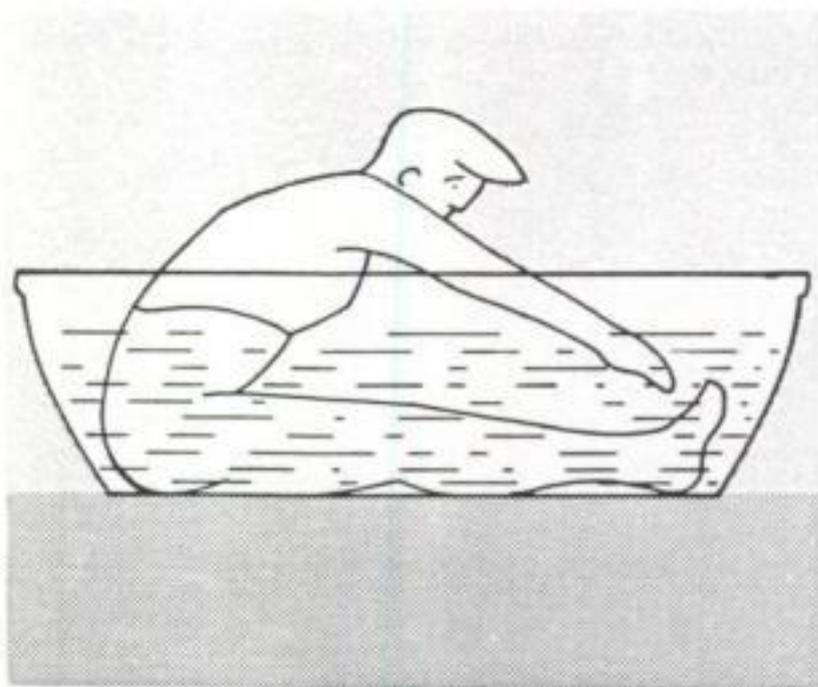
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En la bañera, flexión del tronco hacia adelante con piernas estiradas y juntas.

Dosificación: Realizar 10 flexiones.

Nivel: ●



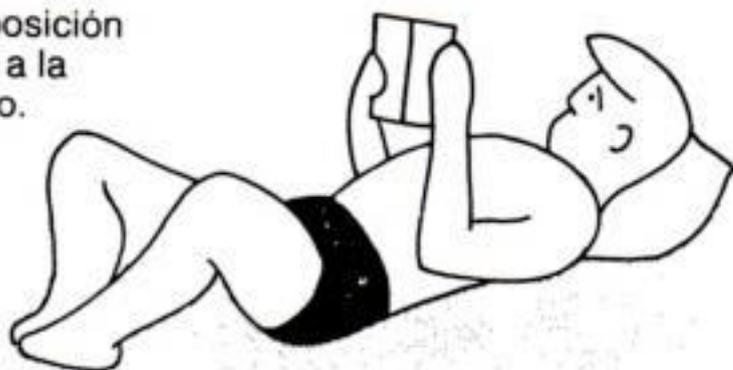
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Leyendo un libro en tendido supino con piernas abiertas y flexionadas, en contacto las plantas de los pies.

Dosificación: Mantener la posición intentando acercar los pies a la cadera y las rodillas al suelo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Lumbares y glúteos.

Descripción: En un banco en la parada del autobús nos colocamos en cuclillas.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



Ejercicios en la espalda

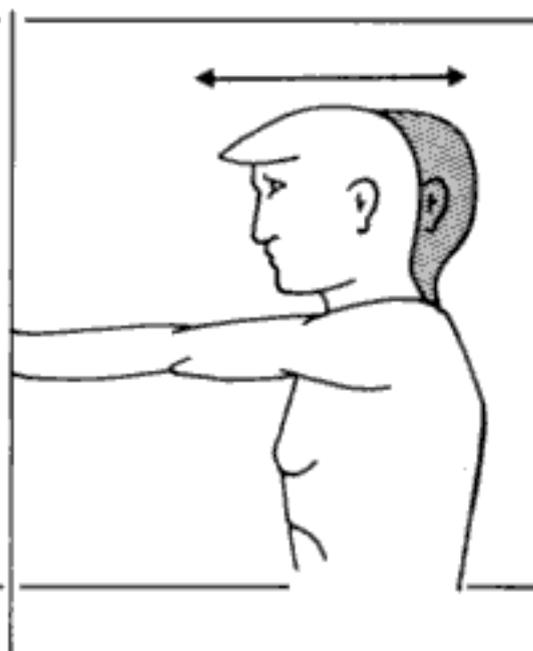
Articulación que interviene: Cuello.

Músculos: Cervicales.

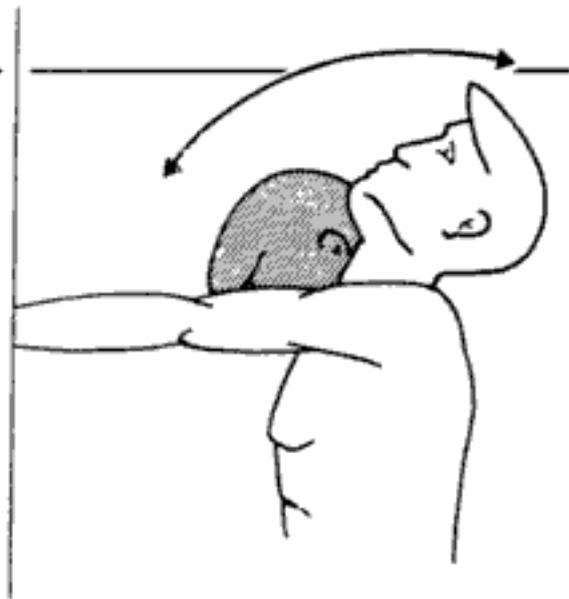
Descripción: De frente a la espalda con apoyo de manos, adelantar y atrasar la cabeza.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

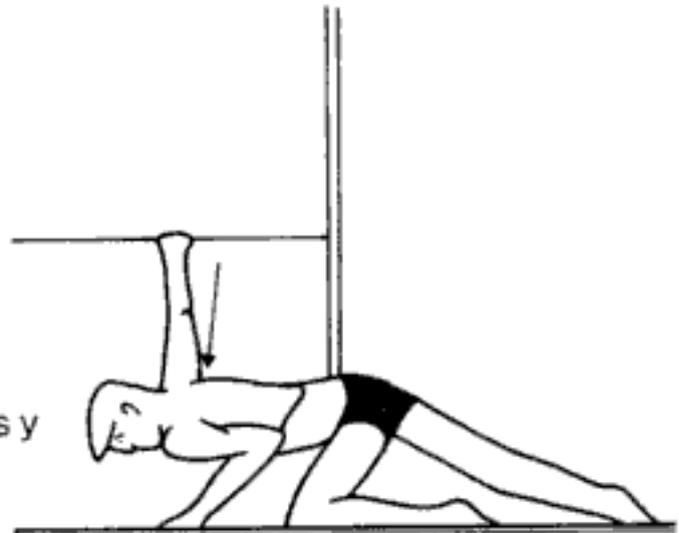
Nivel: ●



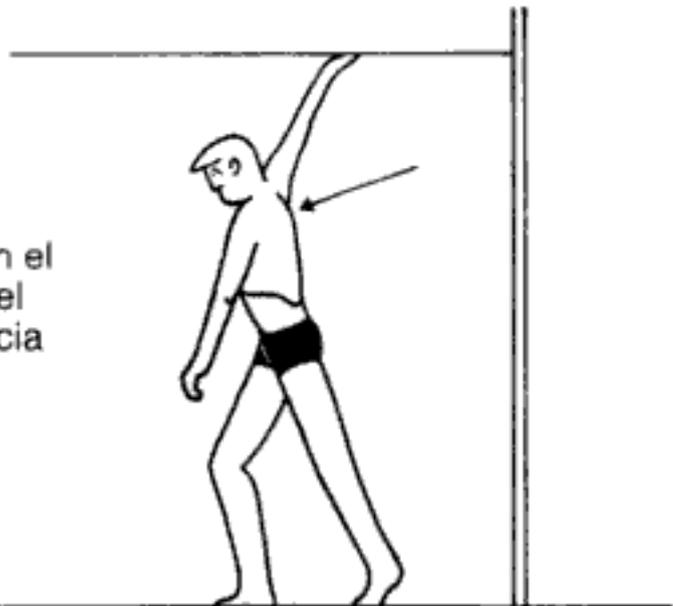
Articulación que interviene: Cuello.
Músculos: Cervicales.
Descripción: De frente a las espaldas apoyado con las manos, flexión y extensión de la cabeza.
Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.
Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro.
Músculos: Dorsales.
Descripción: Apoyado sobre una rodilla y una mano, la otra pierna estirada y agarrado con un brazo estirado en la espaldera lateralmente. Presión del tronco hacia el suelo.
Dosificación: Realizar 10 presiones y cambiar de posición.
Nivel: ●

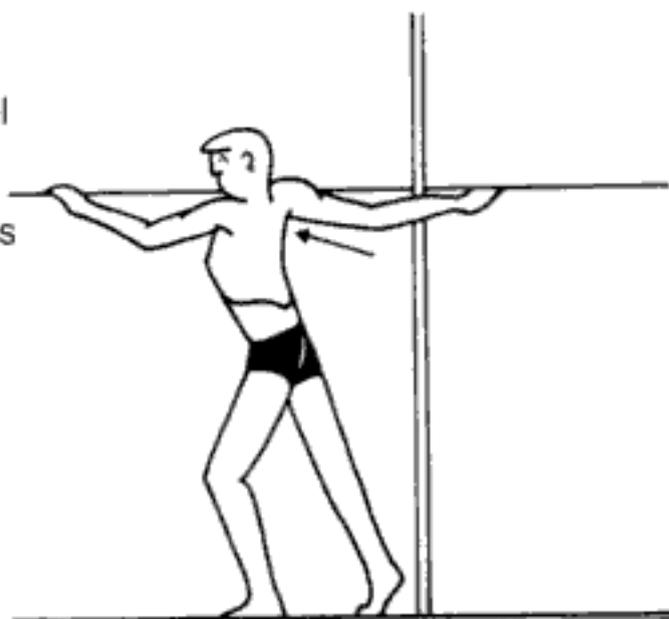


Articulación que interviene: Hombro.
Músculos: Pectoral y bíceps braquial.
Descripción: Lateralmente a la espaldera y agarrado a ella con el brazo estirado, como muestra el dibujo, adelantar el hombro hacia adelante.
Dosificación: Realizar 10 repeticiones con cada brazo.
Nivel: ●

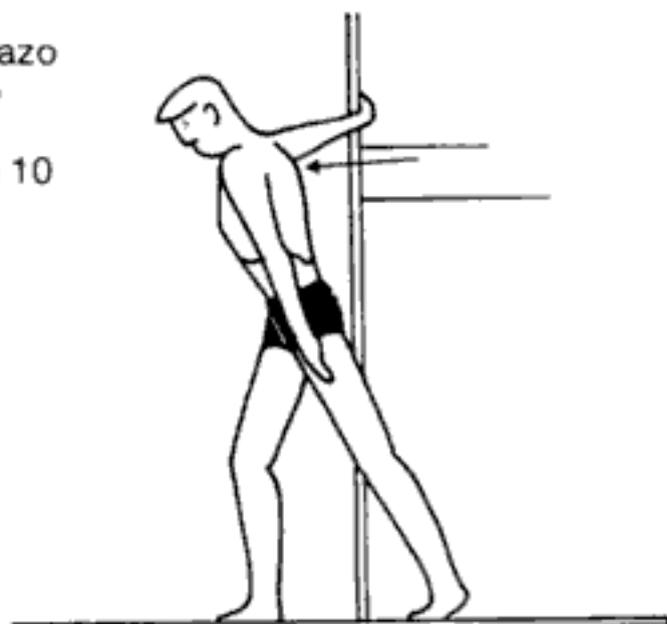


Articulación que interviene:

Hombro.

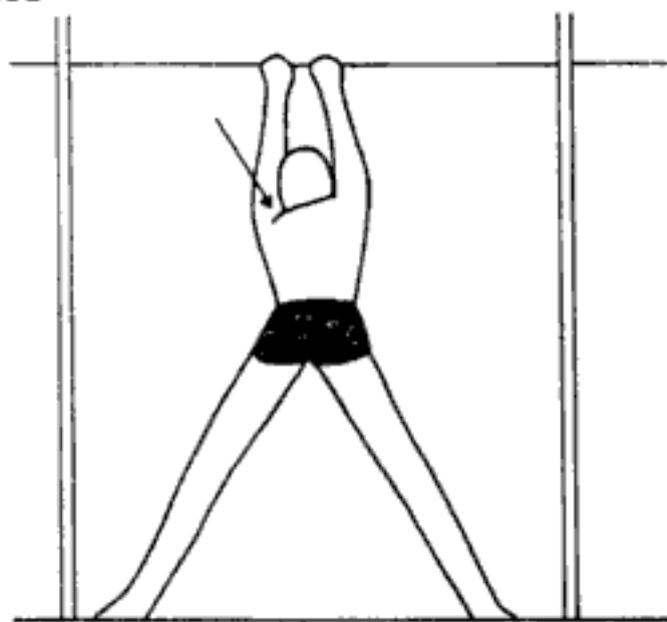
Músculos: Pectoral y bíceps braquial.**Descripción:** Igual que el ejercicio anterior, pero nos ayudamos con el otro brazo para traccionar hacia adelante.**Dosificación:** Realizar 10 tracciones con cada brazo.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

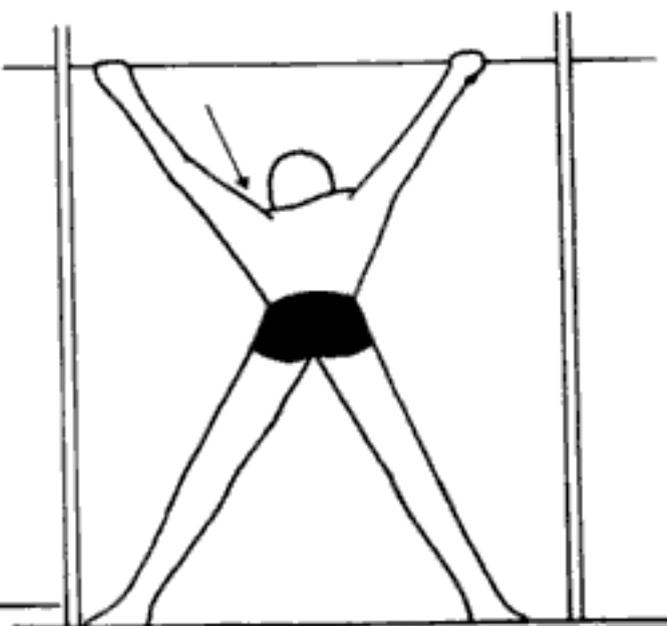
Músculos: Pectorales.**Descripción:** Lateralmente a la espalda y sujeto a ella con el brazo interior y estirado, llevar el tronco hacia adelante.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones con diferente brazo apoyado.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

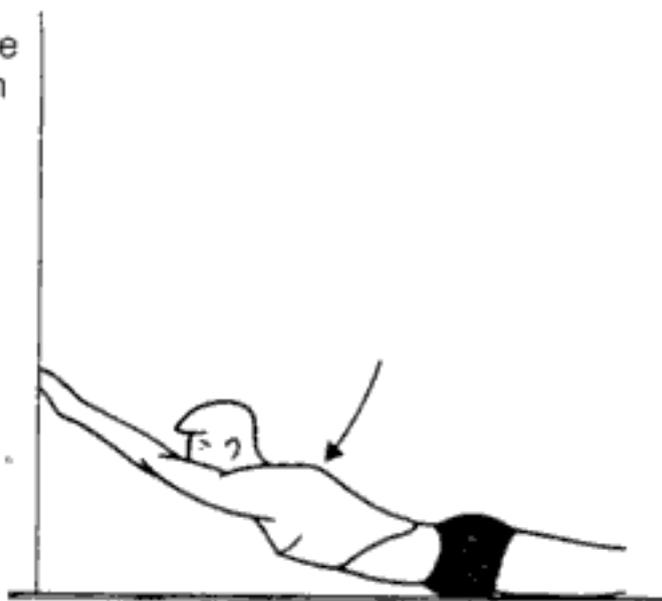
Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** Frente a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados y manos juntas, adelantar uno de los hombros.**Dosificación:** Adelantar 10 veces cada hombro.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

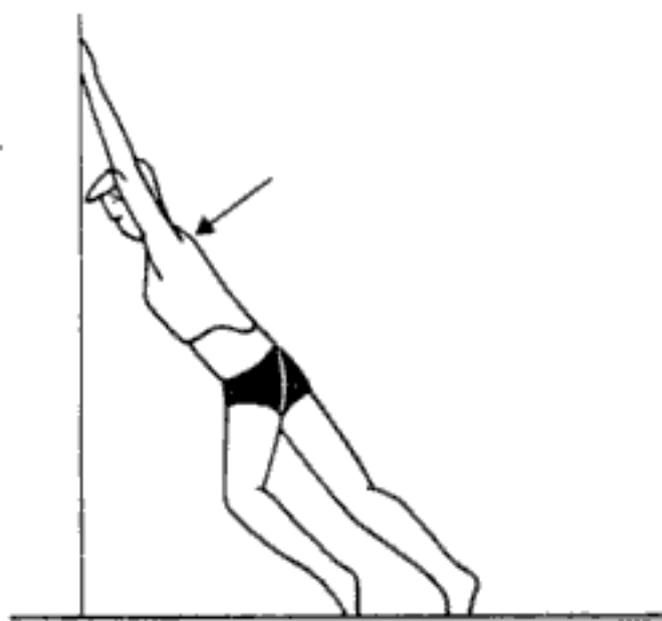
Músculos: Pectorales y dorsales.**Descripción:** Igual que el ejercicio anterior pero con los brazos abiertos.**Dosificación:** Adelantar 10 veces cada hombro.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

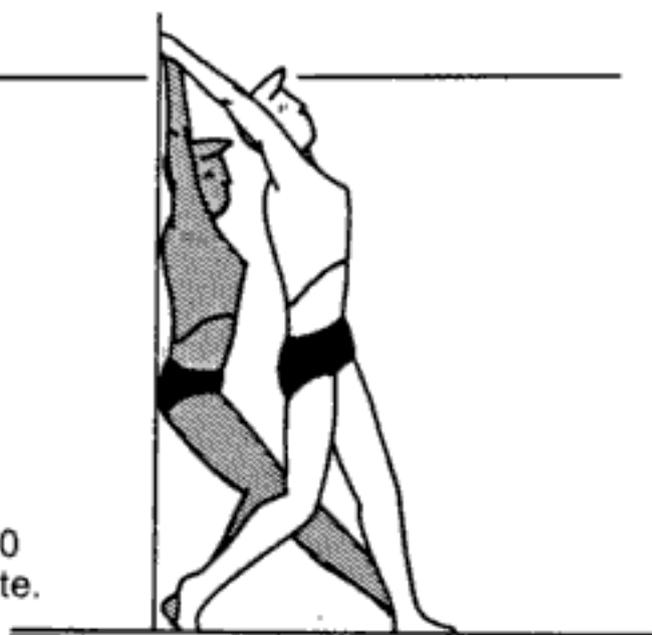
Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** En tendido prono frente a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados. Descender los hombros.**Dosificación:** Realizar 10 rebotes suaves.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** De frente a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados. Presionar los hombros hacia la espaldera.**Dosificación:** Realizar 10 presiones.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

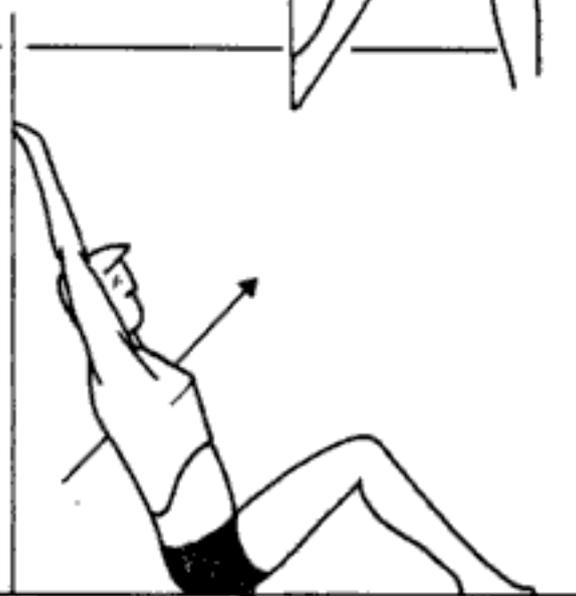
Hombro.

Músculos: Pectorales y abdominales.**Descripción:** Dorso pegado a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados y piernas separadas. Elevar la cadera, despegando el dorso de la espaldera y estirando piernas.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces y cambiar la pierna de delante.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

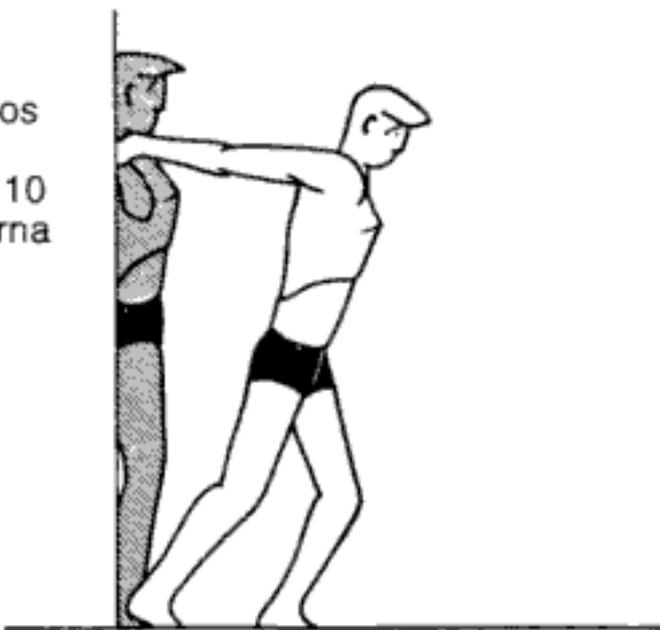
Músculos: Dorsales.**Descripción:** De pie lateralmente a la espaldera y apoyado con el brazo exterior y el pie interno, intentar separar el cuerpo de la espaldera.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones por cada lado.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

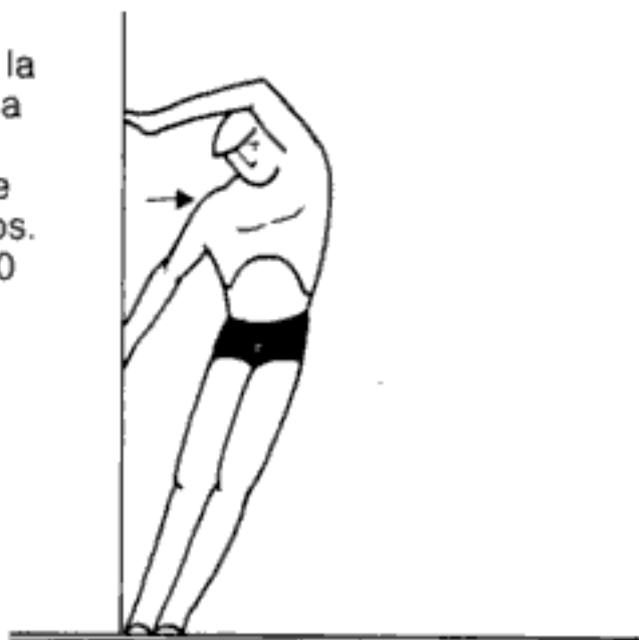
Músculos: Pectorales y abdominales.**Descripción:** Sentado dorso a la espaldera y apoyado en ella con las manos y brazos estirados, extender el tronco hacia adelante.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces, manteniendo la posición final durante unos segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombro.

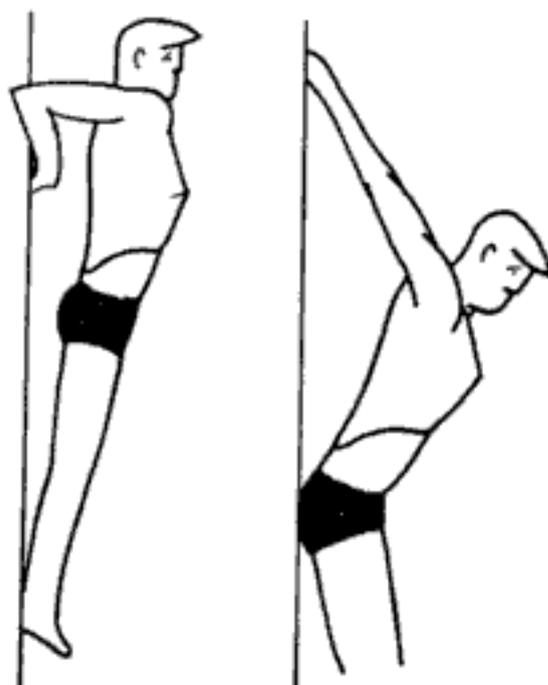
Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** Dorso pegado a la espaldera con agarre de manos, adelantar con un paso estirando los brazos.**Dosificación:** Realizar el ejercicio 10 repeticiones adelantando una pierna diferente cada vez.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Dorsales.**Descripción:** Lateralmente a la espaldera, agarrándose a ella con la mano del brazo exterior por encima de la cabeza y el brazo interior estirado y con agarre separarse de la espaldera extendiendo los brazos.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 10 veces por cada lado, intentando mantener la posición final durante unos segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** Dorso a la espaldera, apoyado en ella con los pies y brazos flexionados. Descender el cuerpo, estirando brazos y pegando glúteos.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces, descendiendo suavemente y manteniendo la posición final durante unos segundos.**Nivel:** ●●**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** Igual que el ejercicio anterior, pero en la posición final flexionamos la cabeza hacia adelante al máximo.**Dosificación:** Repetir el ejercicio 5 veces, manteniendo la posición final unos segundos.**Nivel:** ●●●

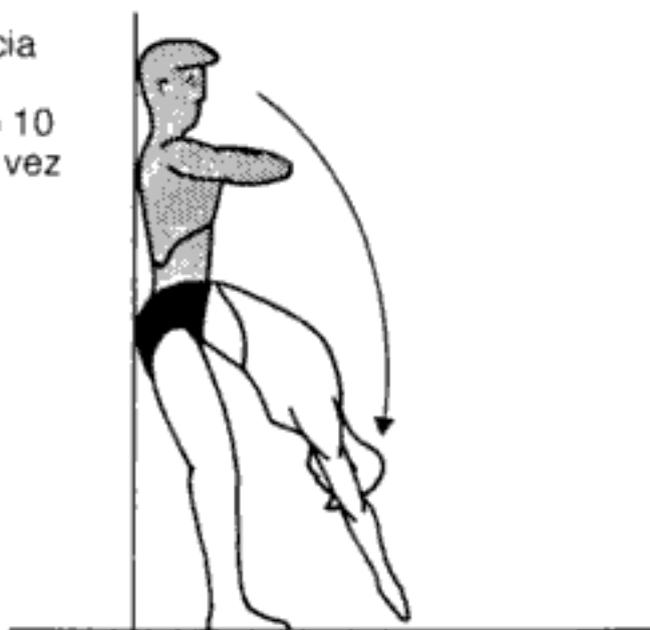
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Dorso pegado a la espaldera, flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces intentando flexionar cada vez más.

Nivel: ●



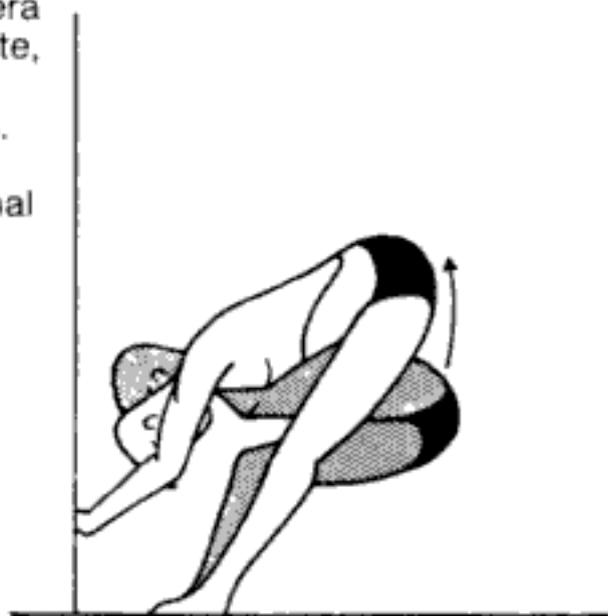
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De frente a la espaldera con flexión de tronco hacia adelante, piernas flexionadas, estirarlas acercando la cabeza a las rodillas.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces, manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●



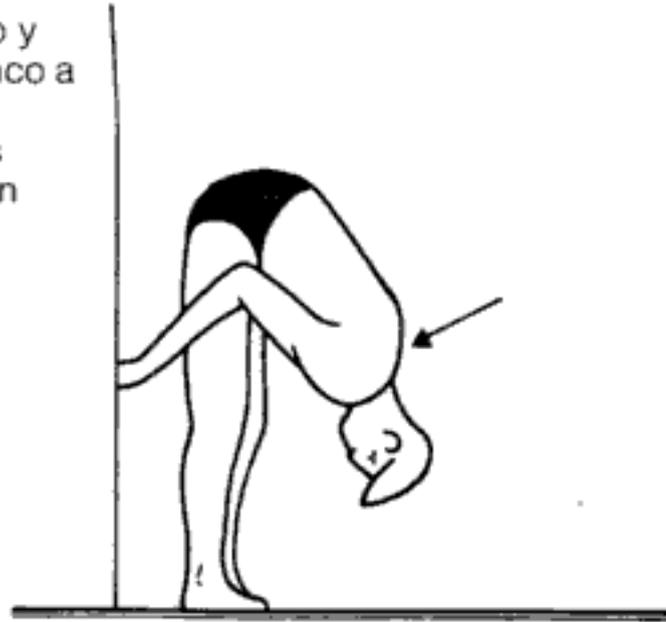
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Agarrado en las espaldas con flexión de tronco y piernas estiradas, acercar el tronco a las piernas.

Dosificación: Realizar pequeños rebotes, manteniendo la posición final.

Nivel: ●



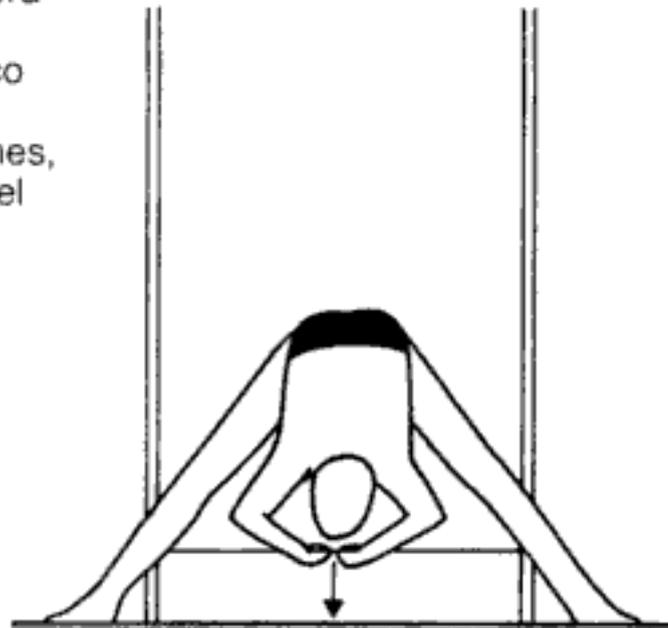
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: Dorso a la espaldara con piernas abiertas y glúteos pegados a ella, flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 10 flexiones, intentando cada vez bajar más el cuerpo.

Nivel: ●



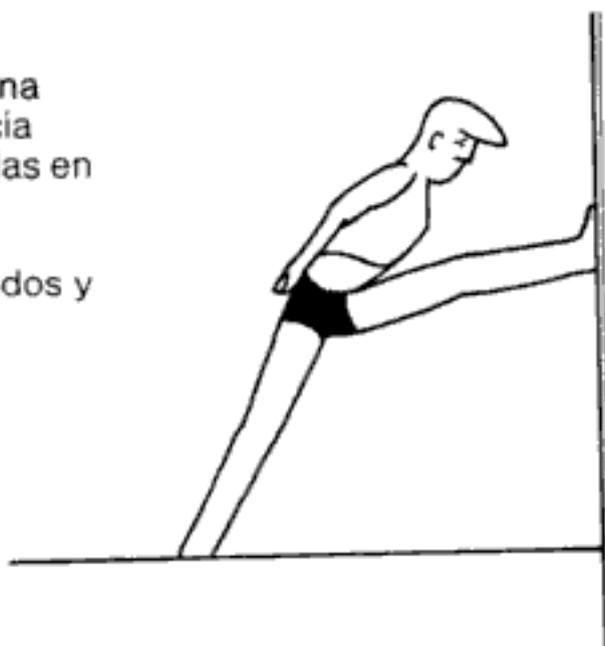
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, dorso a la espaldera y apoyando una pierna estirada. Flexión del tronco hacia adelante con manos entrelazadas en la espalda.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ● ●



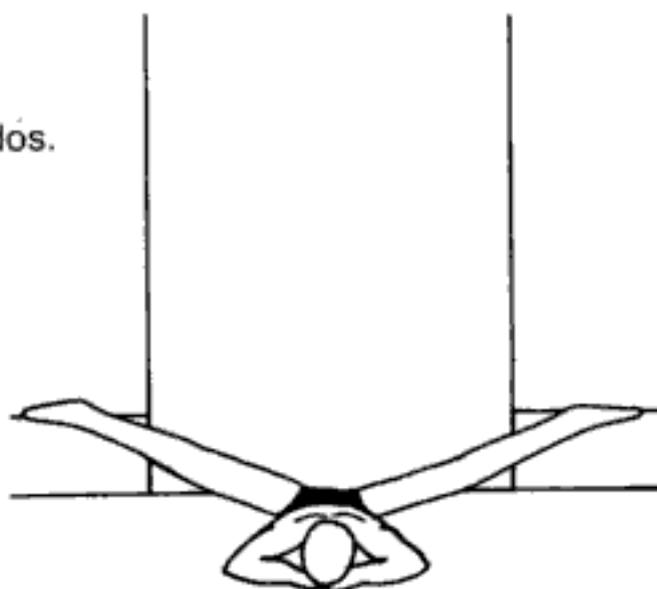
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino, frente a la espaldera. Abrimos piernas estiradas intentando acercar lo más posible la cadera a la espaldera.

Dosificación: Mantenemos la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, frente a una pared o espaldera con una pierna estirada y apoyada en ella. Flexión del tronco hacia adelante con manos entrelazadas en la espalda.

Dosificación: Realizar 10 pequeños rebotes sobre cada pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cuello y columna.

Músculos: Músculos cervicales y dorsales.

Descripción: Dorso pegado a la espaldera, con agarre de manos a la altura de la cintura y piernas más alejadas, flexión de la cabeza y tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 10 rebotes suaves.

Nivel: ●



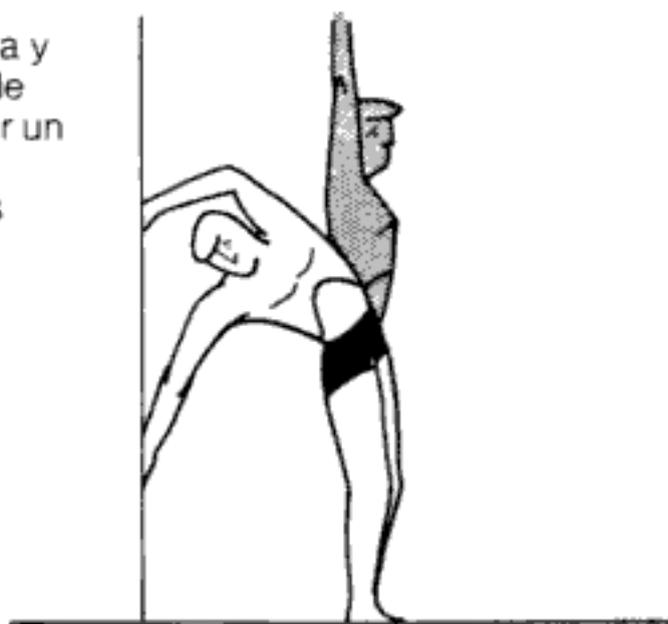
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Dorso a la espaldara y separado de ella, flexión lateral de tronco hacia atrás yendo a apoyar un brazo por encima del otro.

Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●



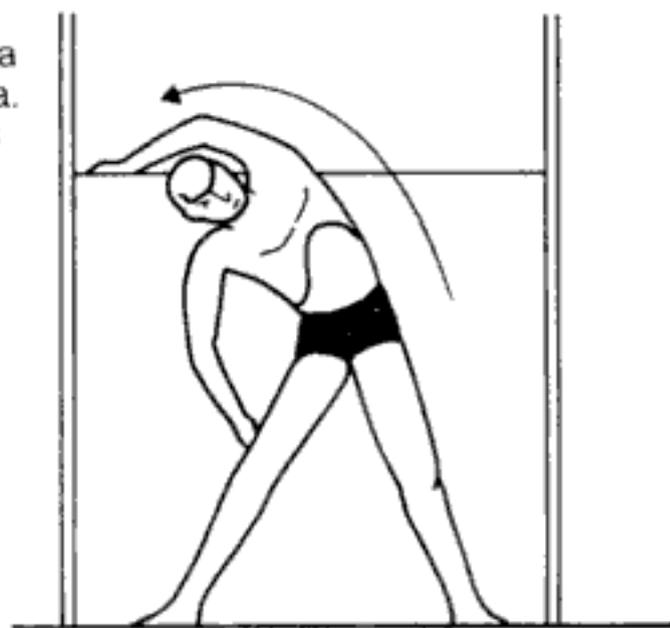
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Dorso a la espaldara, flexión lateral del tronco, ascendiendo el brazo contrario a la flexión apoyándolo en la espaldara.

Dosificación: Realizar 10 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●



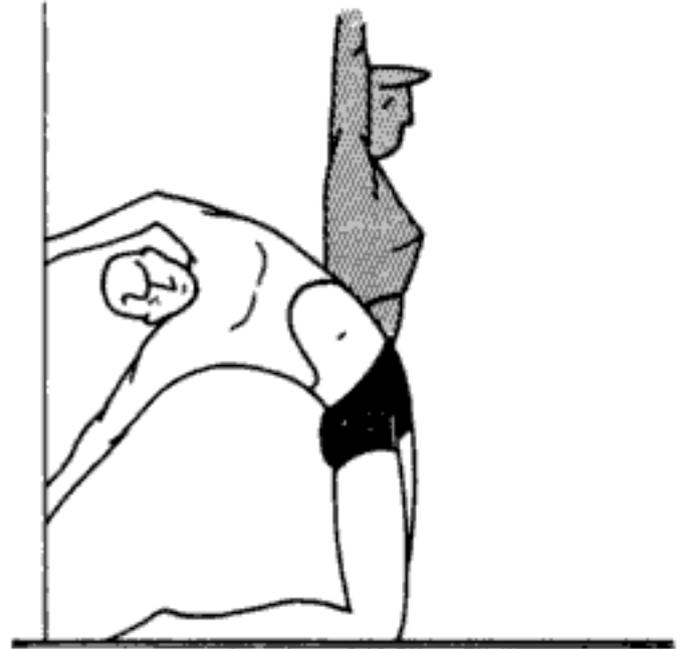
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales, abdominales y dorsales.

Descripción: Arrodillado, dorso a la espaldera y separado de ella, flexión lateral del tronco hacia atrás para ir a apoyar en la espaldera el brazo que corresponde al lado de la flexión, más abajo que el otro.

Dosificación: Realizar 10 flexiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

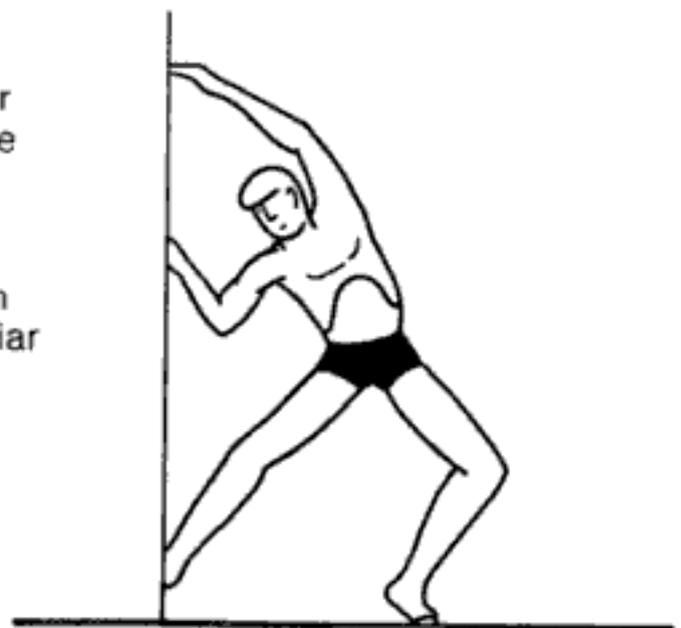
Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando el pie interior en el último escalón y agarrándose con las manos como muestra el dibujo. Intentar separarse, lo más posible de la espaldera.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●



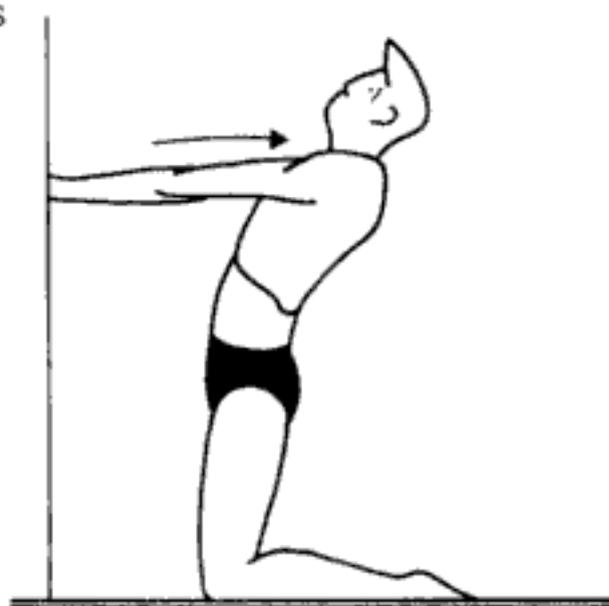
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Arrodillado frente a las espalderas apoyando las manos y con brazos estirados, extender el tronco hacia atrás.

Dosificación: Separarse progresivamente y mantener la posición final 20 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: De rodillas, dorso a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados adelantar el tronco y la cadera.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones del ejercicio.

Nivel: ●●



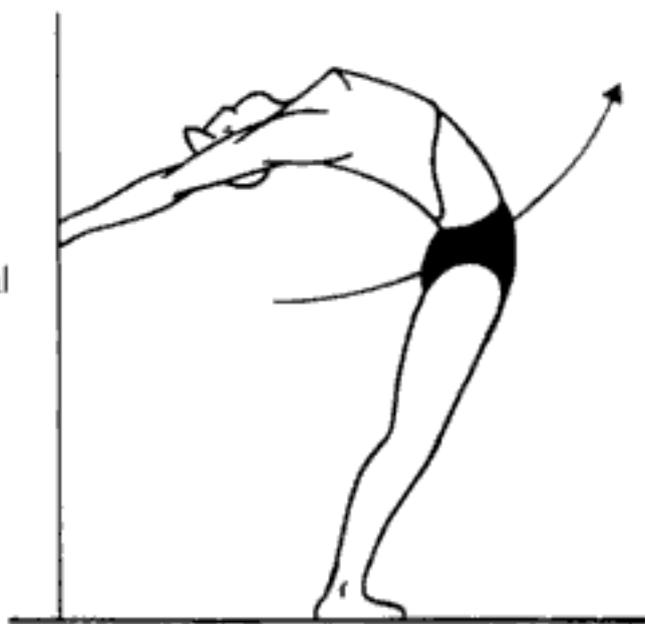
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Dorso separado de la espaldara y agarrado a ella con brazos estirados, llevar la cabeza hacia atrás arqueando el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces, manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●●



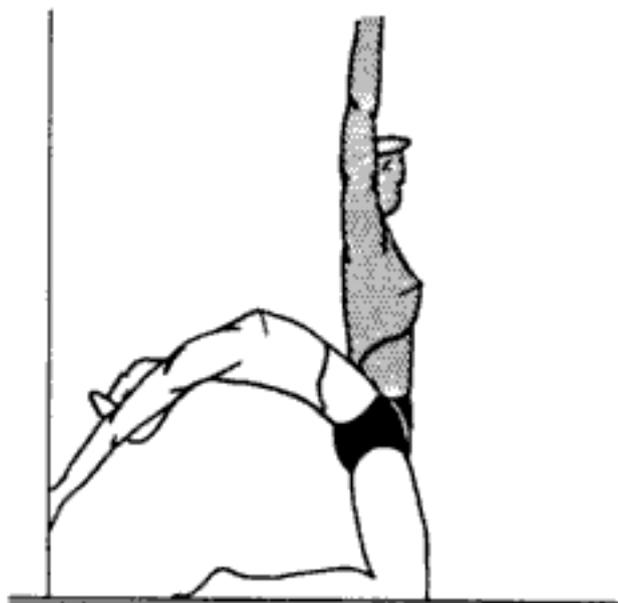
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Arrodillado, dorso a la espaldara y separado de ella, flexión del tronco hacia atrás con brazos estirados para ir a tocar con las manos a la espaldara.

Dosificación: Ir bajando las manos progresivamente de peldaño en peldaño y mantener la posición final 20 segundos.

Nivel: ●●



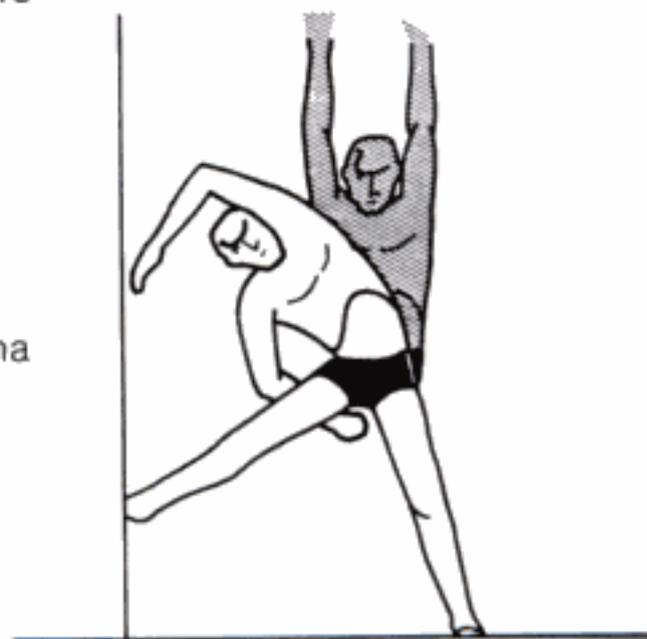
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Pectorales, dorsales y adductores.

Descripción: Lateralmente a la espaldara, apoyando en ella la pierna interior, flexión lateral del tronco.

Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado y cambiar de pierna de apoyo.

Nivel: ●●



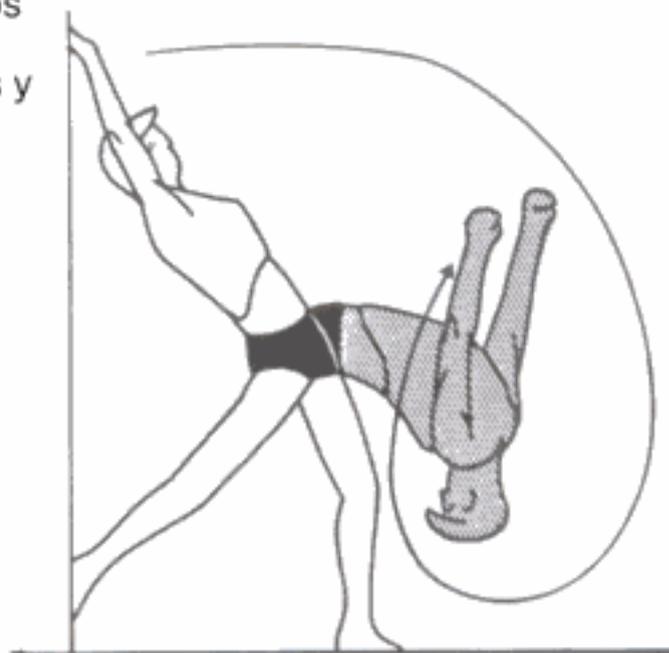
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Dorso de la espaldara, apoyando un pie, flexión del tronco hacia adelante elevando los brazos estirados hacia atrás.

Dosificación: Realizar 10 flexiones y cambiar de pierna de apoyo en la espaldara.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

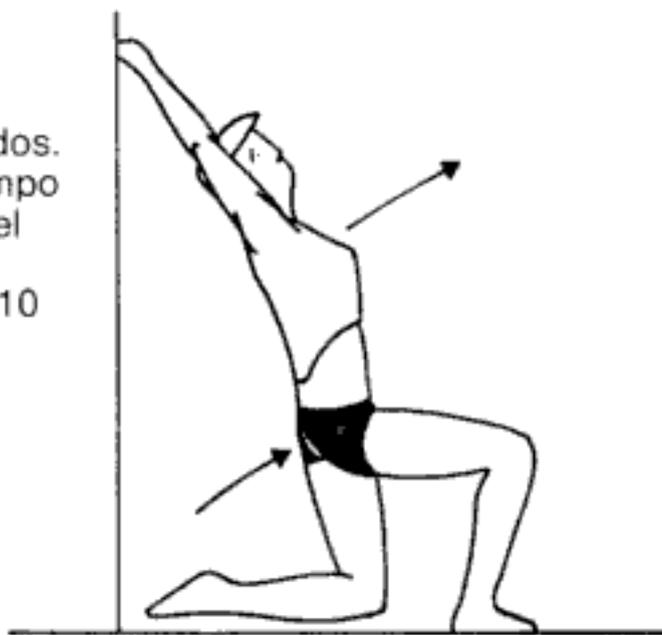
Hombros y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Apoyado sobre una rodilla, dorso a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados. Adelantar el pecho, al mismo tiempo que asciende el pie apoyado en el suelo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces y cambiar de pierna arrodillada.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

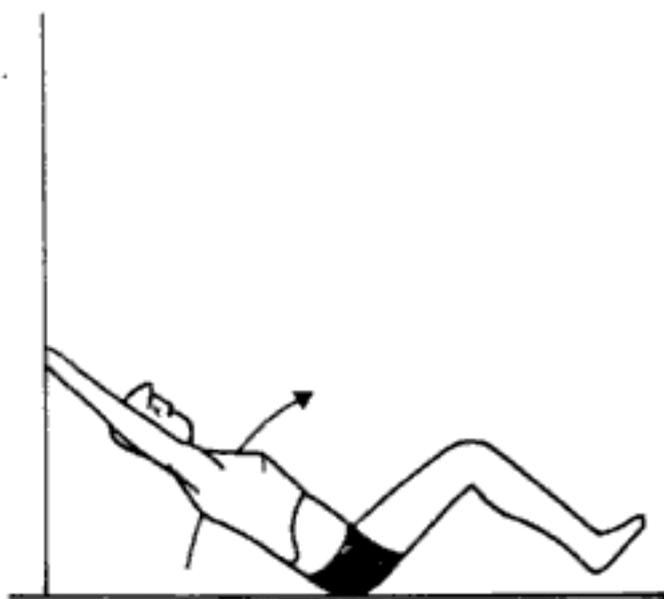
Hombros y cadera.

Músculos: Pectorales.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas, dorso a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados. Elevar el tronco.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene:

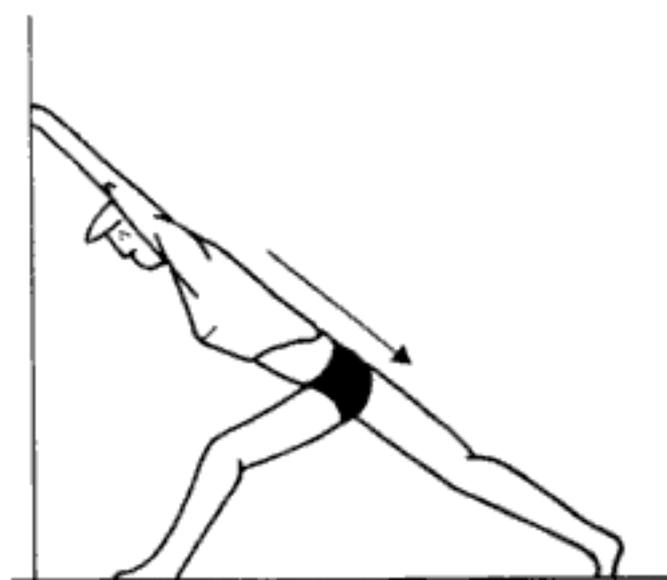
Hombros y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y gemelos.

Descripción: De frente a la espaldera, agarrado a ella con brazos estirados, una pierna adelantada y la otra estirada. Presión del talón de la pierna estirada contra el suelo.

Dosificación: Realizar 10 presiones con cada pierna.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

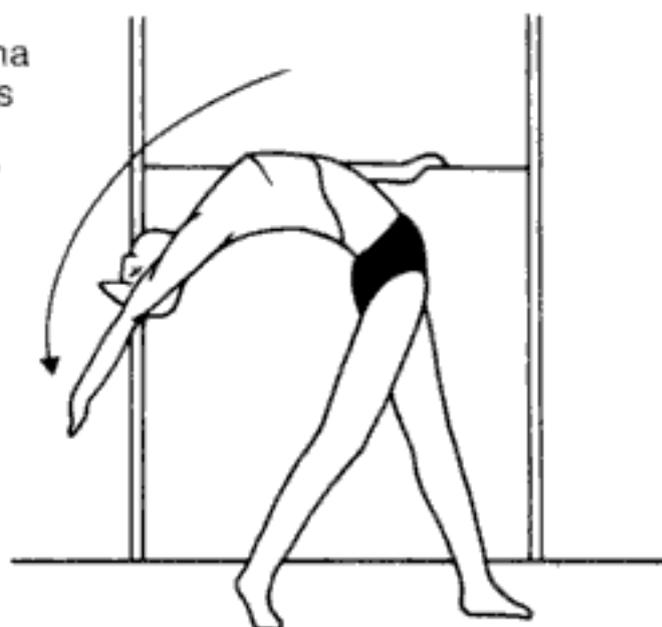
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Lateralmente a la espaldera y apoyada en ella con una mano, flexión del tronco hacia atrás con el otro brazo estirado.

Dosificación: Realizar 5 flexiones y cambiar de lado.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

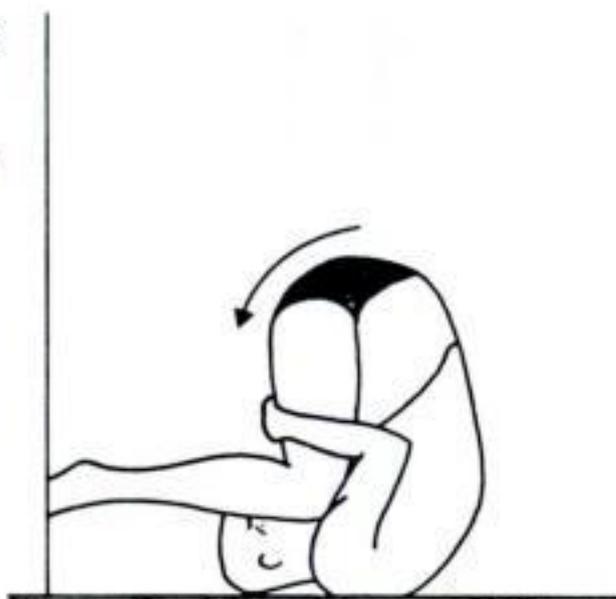
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: Dorso a la espaldera con el cuerpo flexionado en contacto las rodillas con el pecho, agarrando con las manos por las piernas y los pies apoyados en el primer peldaño. Intentar descender la cadera.

Dosificación: Ir descendiendo la cadera y mantener la posición final 20 segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, frente a la espaldera, apoyar en ella una pierna flexionada a la altura de la cadera y la otra estirada. Las manos entrelazadas en la espalda.

Dosificación: Mantener la posición 20 segundos con cada pierna.

Nivel: ●●



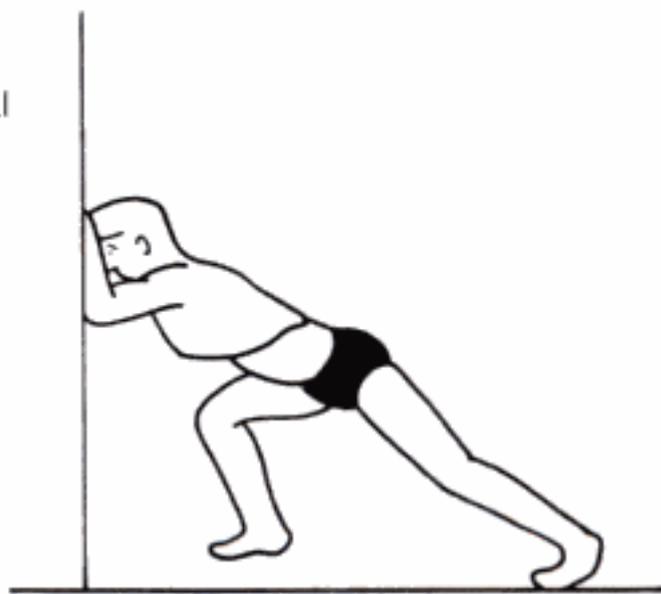
Articulación que interviene: Cadera y rodilla

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Frente a la espaldera, apoyando codos y manos, una pierna estirada en la misma vertical que el tronco y la otra flexionada al frente.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar las piernas.

Nivel: ●●



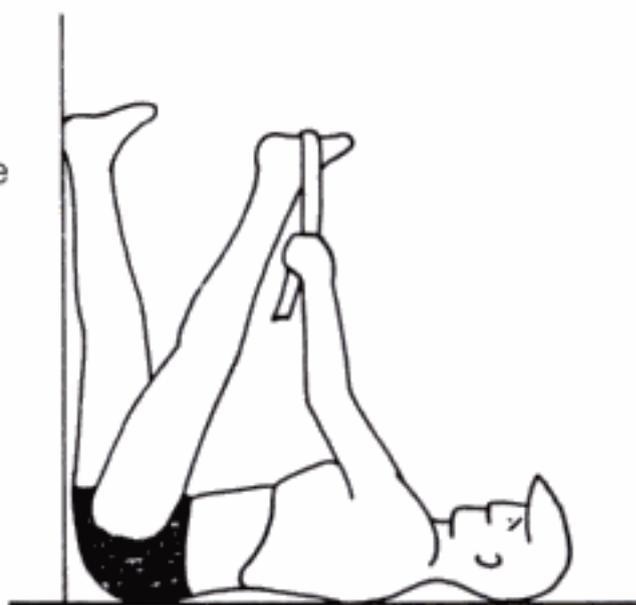
Articulación que interviene: Cadera y tobillo.

Músculos: Isquiotibiales y gemelos.

Descripción: En tendido supino, con las piernas estiradas pegadas a la espaldera. Con una cuerda en la planta de un pie presionar con las manos hacia abajo.

Dosificación: Presionar suavemente durante 20 segundos con cada pie.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

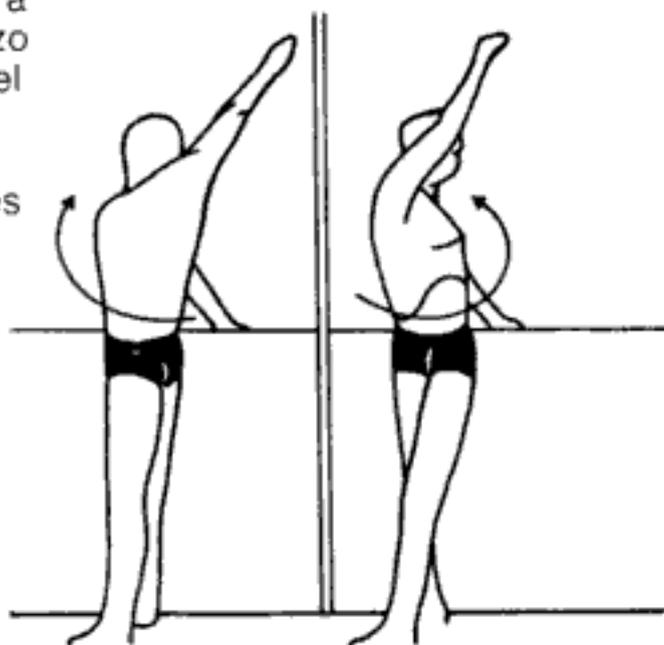
Hombro, columna, cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: De pie, lateralmente a la espaldara, apoyado con el brazo exterior, torsiones de tronco con el otro brazo estirado encima de la cabeza.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

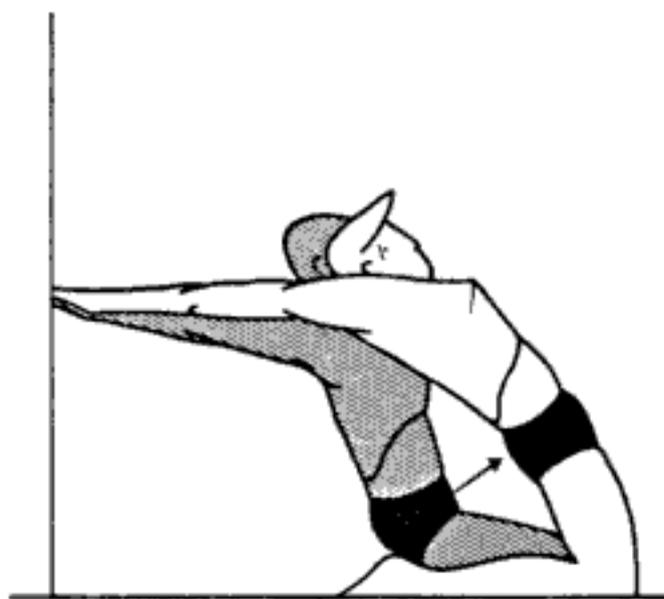
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Arrodillado, glúteos sobre los talones, dorso a la espaldara y agarrado a ella con brazos estirados. Ascender la cadera.

Dosificación: Realizar 10 repeticiones, manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

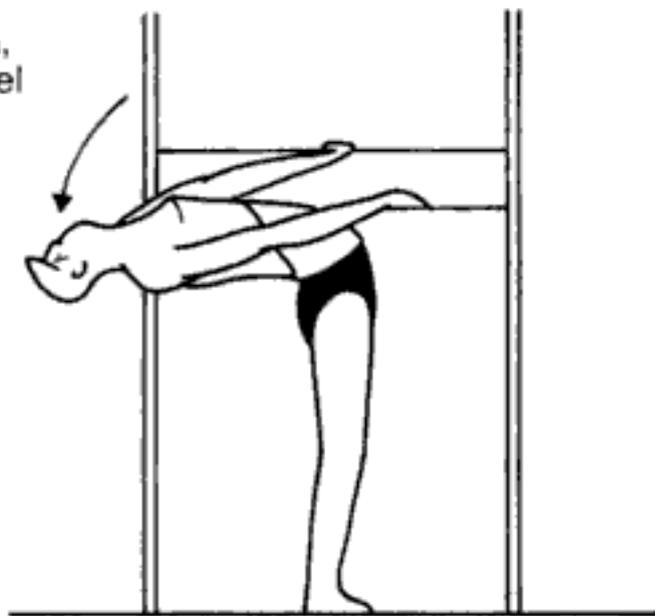
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Frente a la espaldera, agarrado con las manos, flexión del tronco hacia atrás.

Dosificación: Realizar 5 flexiones.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

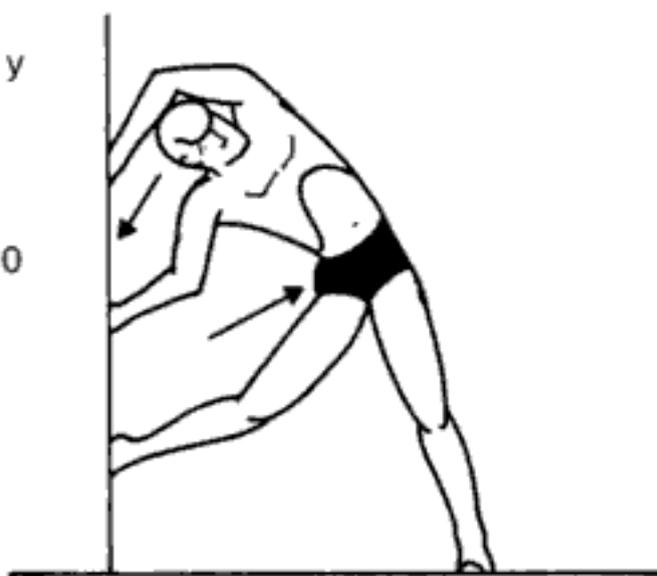
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando el pie interior y sujeto a ella con el brazo exterior más alto que el otro, separar la cadera, al mismo tiempo que se flexionan brazos.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones y cambiar de lado.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

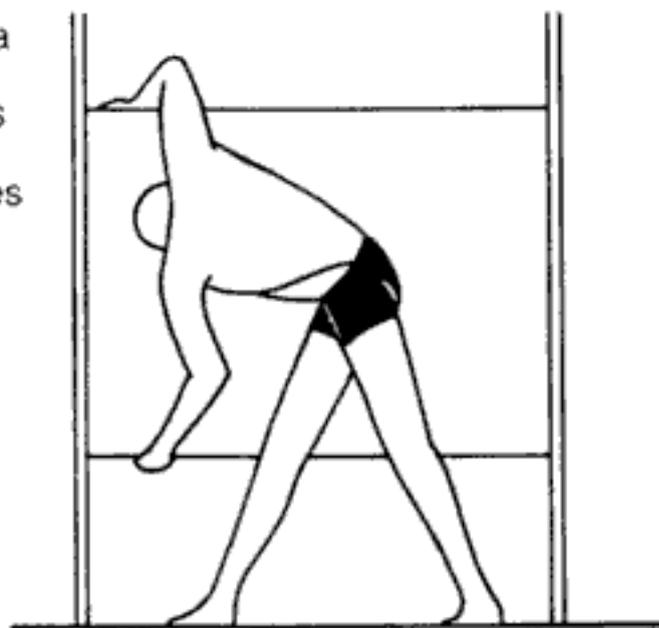
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Dorso a la espaldera con piernas abiertas, torsión del tronco para ir a apoyar las manos como muestra el dibujo.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

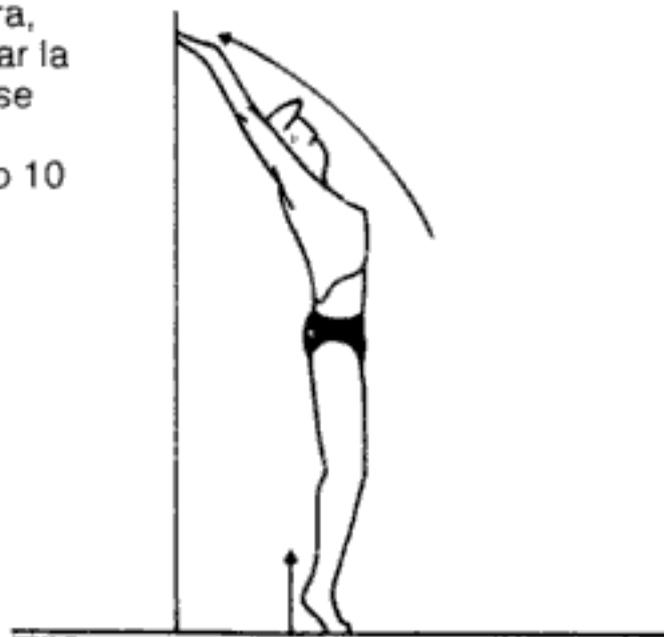
Hombro, columna y tobillo.

Músculos: Tríceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Dorso a la espaldera, elevar los brazos estirados a tocar la espaldera al mismo tiempo que se elevan los pies.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y aductores.

Descripción: Sentado delante de la espaldera con piernas flexionadas y abiertas, brazos estirados apoyando las palmas de las manos.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Ejercicios con sillas o bancos

Articulación que interviene:

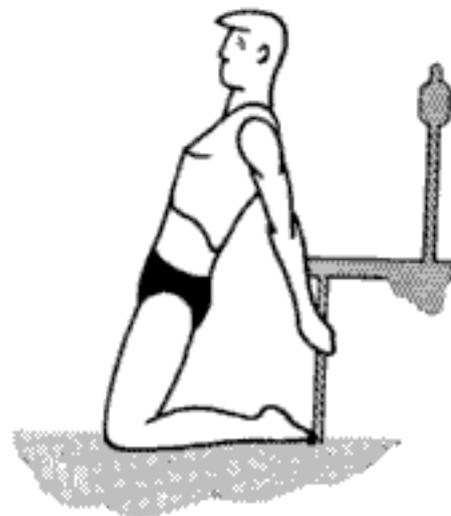
Hombro.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Arrodillado y de espaldas a una silla sujetándose con las manos, extender el tronco hacia adelante.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●

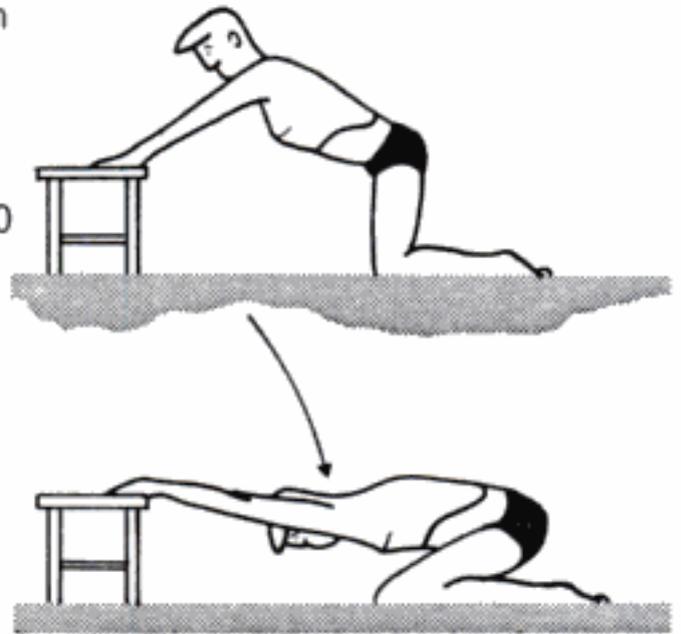


Articulación que interviene:

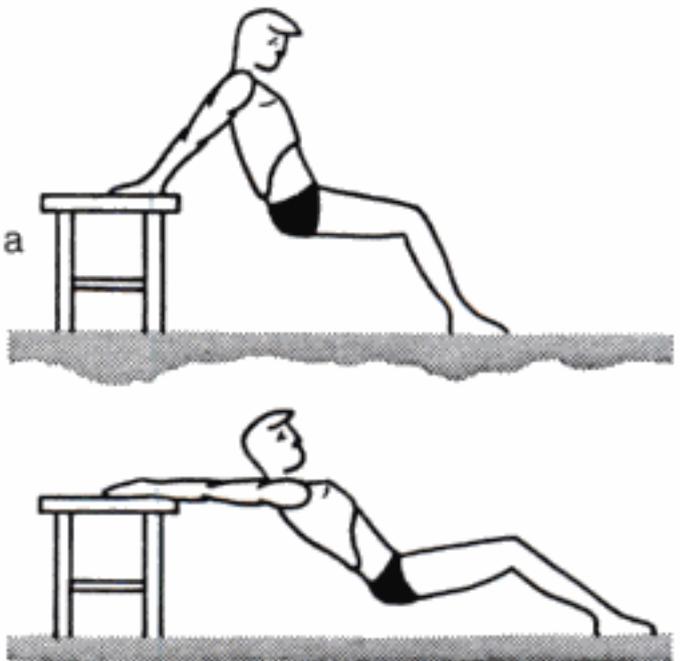
Hombros.

Músculos: Dorsales.**Descripción:** De rodillas frente a un banco o silla donde se apoyan las manos con brazos estirados.

Descender el tronco quedando paralelo al suelo.

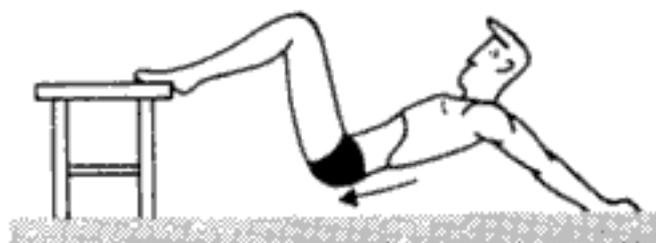
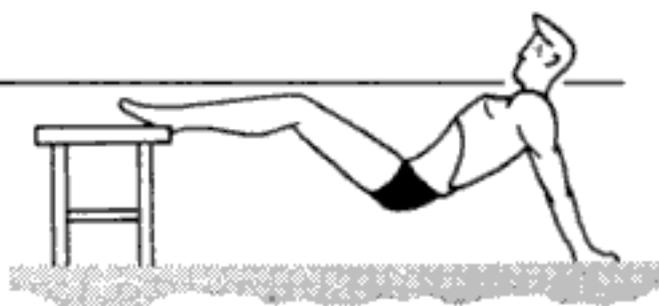
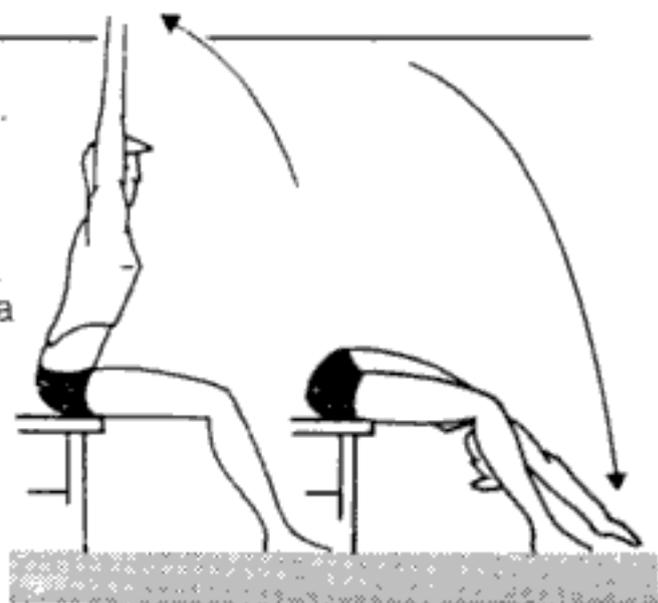
Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** Apoyado en el suelo con los pies y sobre un banco las manos con brazos estirados, descender la cadera acercándola a los talones.**Dosificación:** Ir descendiendo progresivamente y mantener la posición final unos segundos.**Nivel:** ●●●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y dorsales.**Descripción:** Apoyado en el suelo con las manos y colocando los pies sobre un banco, como muestra el dibujo, adelantar la cadera, flexionando piernas y estirando brazos.**Dosificación:** Realizar suaves rebotes.**Nivel:** ●●●●**Articulación que interviene:** Cadera.**Músculos:** Dorsales, lumbares e isquiotibiales.**Descripción:** Sentado sobre un banco con brazos estirados encima de la cabeza, flexión del tronco hacia adelante.**Dosificación:** Realizar 10 flexiones intentando que cada vez sean más profundas.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:** Cadera.**Músculos:** Dorsales y lumbares.**Descripción:** En posición de "vela", apoyando las rodillas en una silla y sujetando con las manos la espalda.**Dosificación:** Mantener la posición durante 20 segundos.**Nivel:** ●●

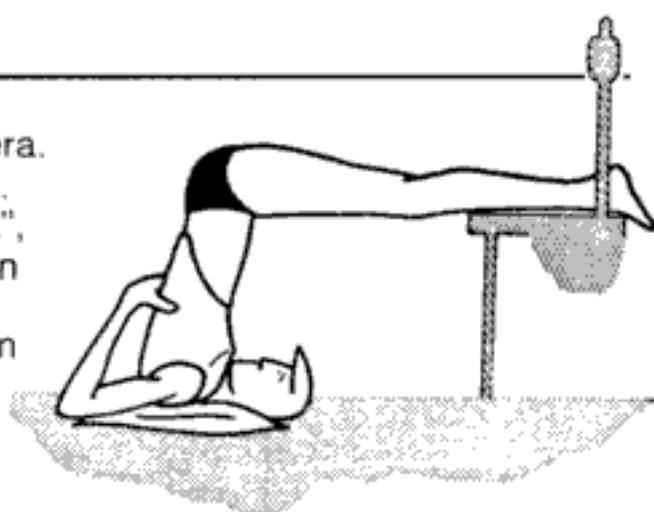
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y glúteos.

Descripción: En posición de "vela", apoyando los pies en una silla con piernas estiradas.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●



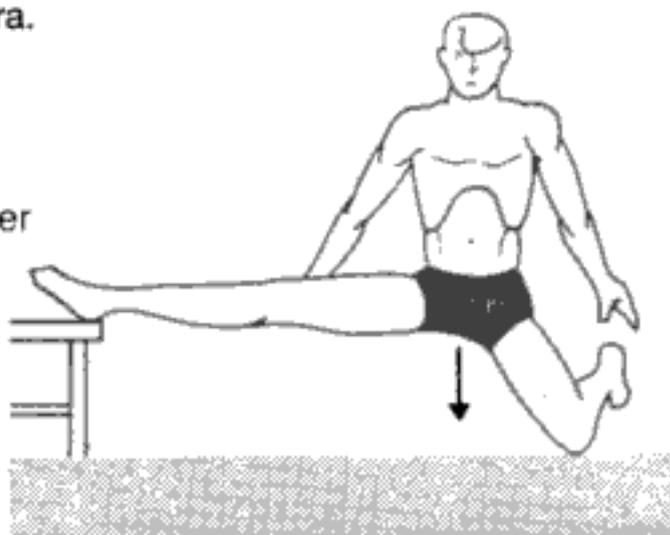
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Aductores.

Descripción: Lateralmente a un banco, apoyando una pierna estirada y la otra en el suelo apoyada sobre la rodilla. Descender la cadera.

Dosificación: Realizar pequeños rebotes con la espalda recta y manteniendo el equilibrio. Repetir con la otra pierna apoyada en el banco.

Nivel: ●●



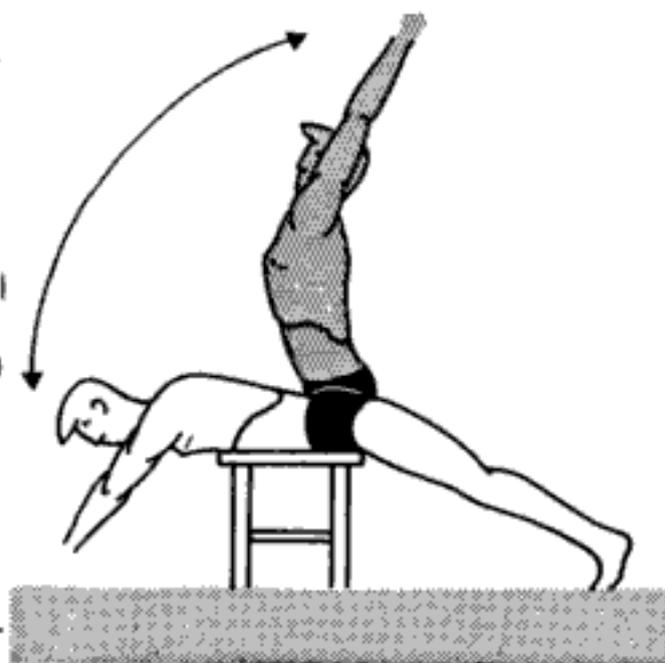
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Apoyado en un banco con el tronco y cadera, brazos estirados y pies en contacto con el suelo, elevar brazos y tronco hasta el máximo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones, aumentando progresivamente la amplitud del movimiento.

Nivel: ●●



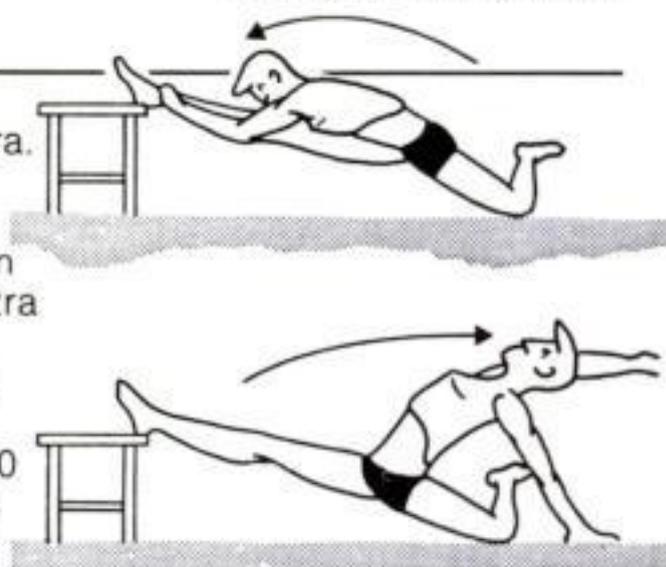
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y cuádriceps.

Descripción: Un pie apoyado en un banco con pierna extendida y la otra flexionada apoyada con la rodilla, flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces y cambiar la posición de las piernas.

Nivel: ●●●



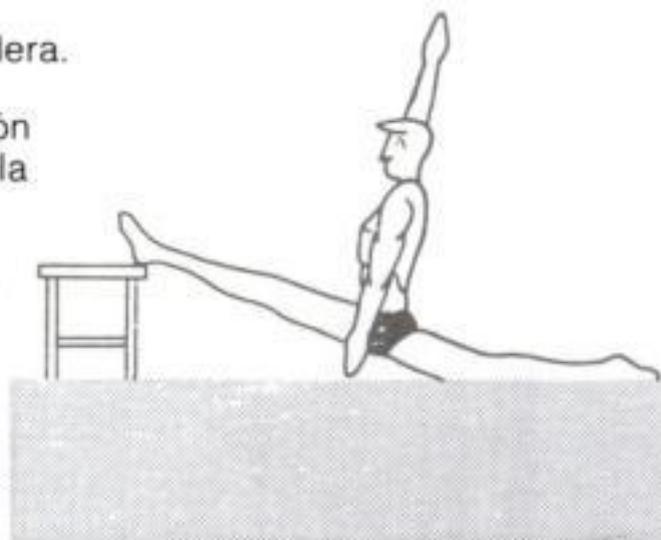
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Mantener la posición de "spagat" apoyando el pie de la pierna delantera en un banco.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar las piernas.

Nivel: ●●●●



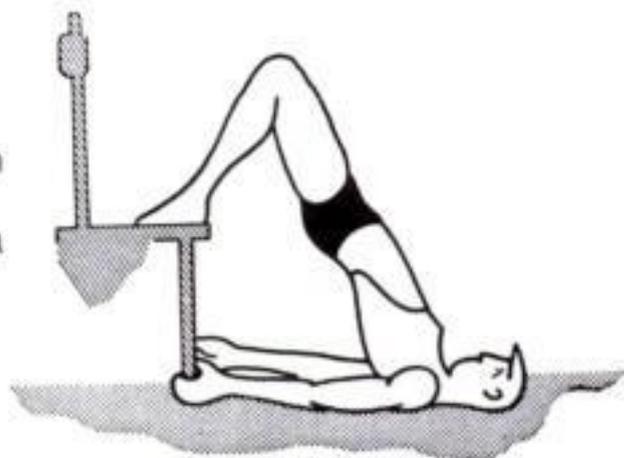
Articulación que interviene: Rodilla.

Músculos: Abdominales y cuádriceps.

Descripción: En tendido supino, agarrado a las patas de una silla, con las manos y los pies sobre ella con piernas flexionadas. Elevar la cadera como muestra el dibujo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Hidden page

Hidden page

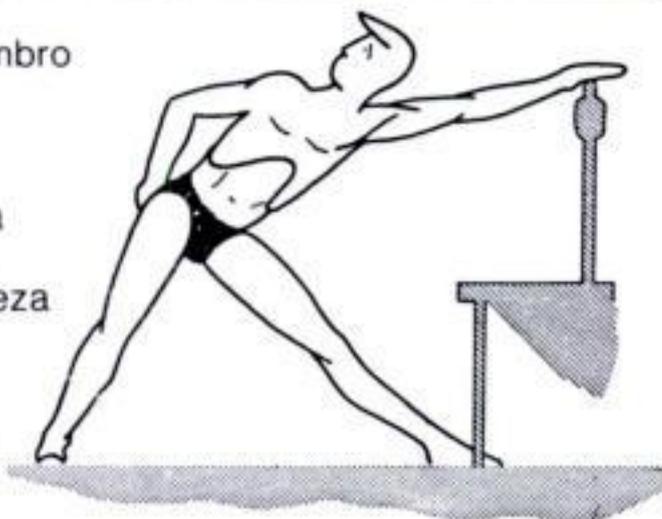
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Tríceps braquial y dorsales.

Descripción: Lateralmente a una silla, apoyando una mano y con piernas abiertas, girando la cabeza hacia el exterior.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●



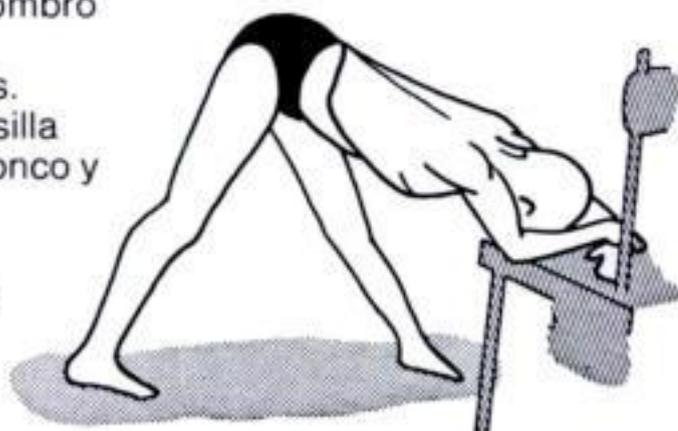
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Apoyado en una silla con los brazos en flexión del tronco y piernas abiertas.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



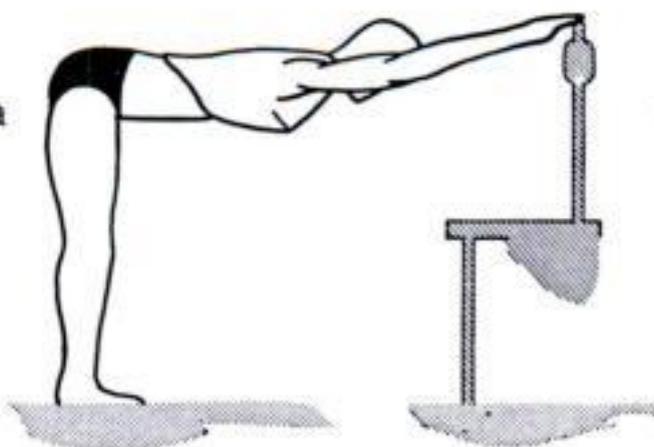
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Dorsales.

Descripción: Apoyado en una silla con las manos, piernas estiradas y tronco paralelo al suelo en la misma vertical que los brazos.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



Hidden page

Articulación que interviene:

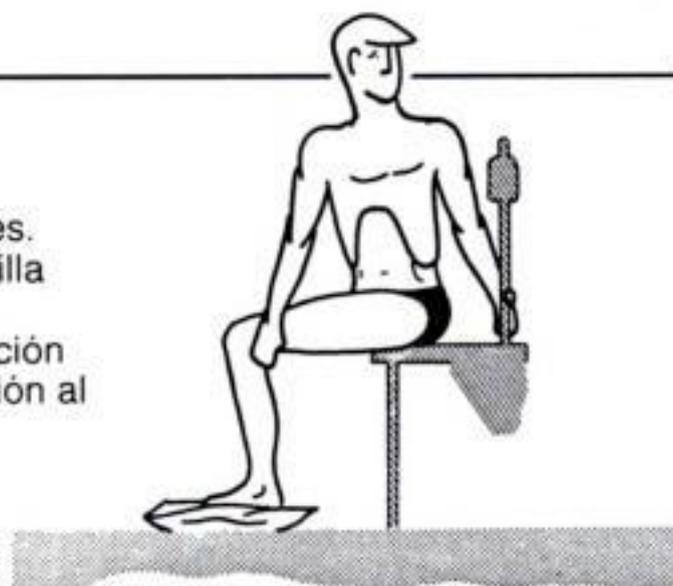
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Sentado en una silla con torsión del tronco.

Dosificación: Mantener la posición 20 segundos y repetir con torsión al otro lado.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

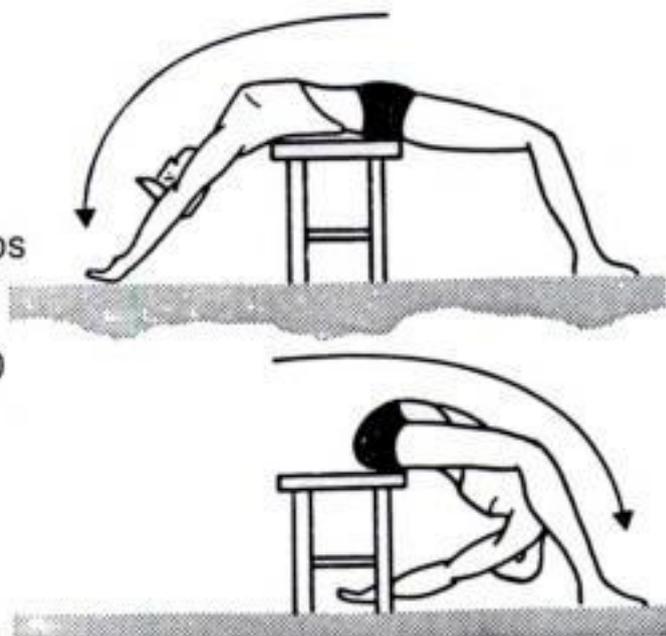
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales, dorsales y lumbares.

Descripción: Estirado sobre un banco donde sólo apoyamos glúteos y lumbares, flexión de tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

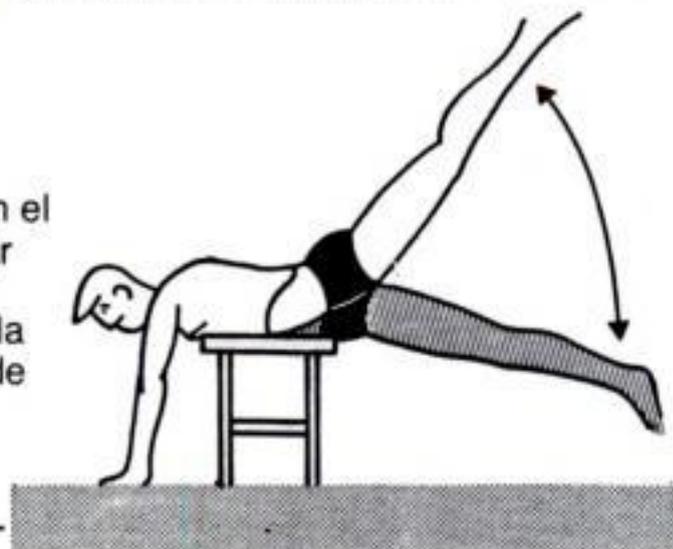
Columna y cadera.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: Apoyando tronco y cadera sobre un banco, manos en el suelo con brazos estirados. Elevar las piernas, arqueando el tronco.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna progresando en amplitud de movimiento.

Nivel: ●●



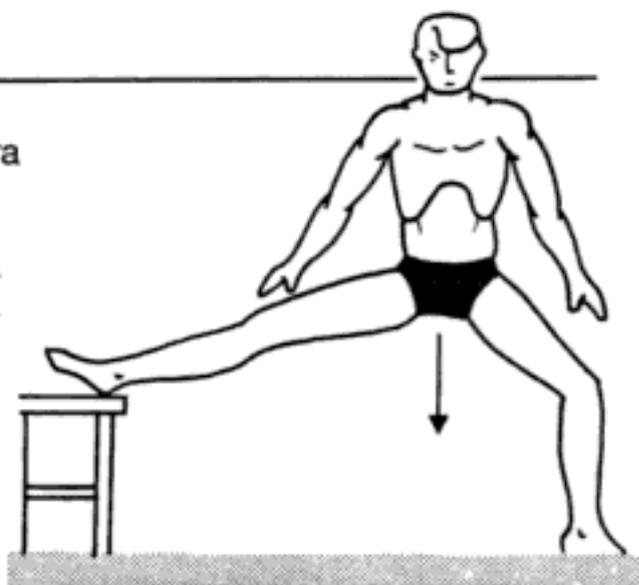
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: De pie apoyando una pierna sobre un banco, flexionar la otra.

Dosificación: Realizar 10 flexiones sobre cada pierna.

Nivel: ●



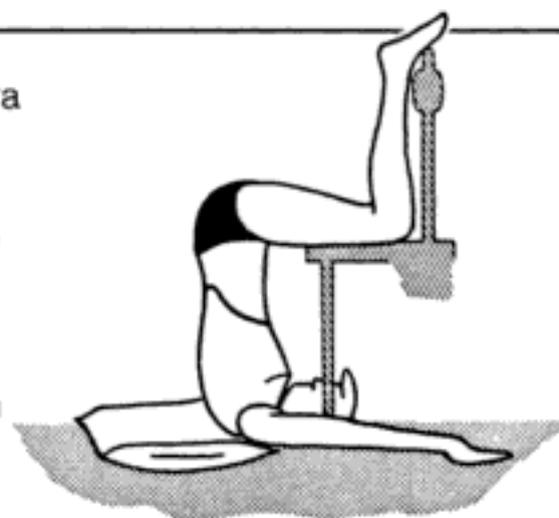
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: En posición de "vela" con brazos estirados detrás de la cabeza y apoyando las rodillas sobre una silla.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●



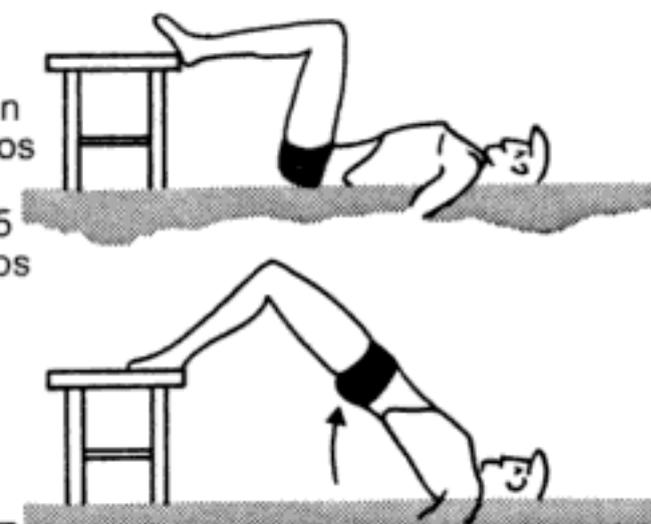
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Abdominales y cuádriceps.

Descripción: En tendido supino con piernas flexionadas y pies apoyados sobre un banco elevar la cadera.

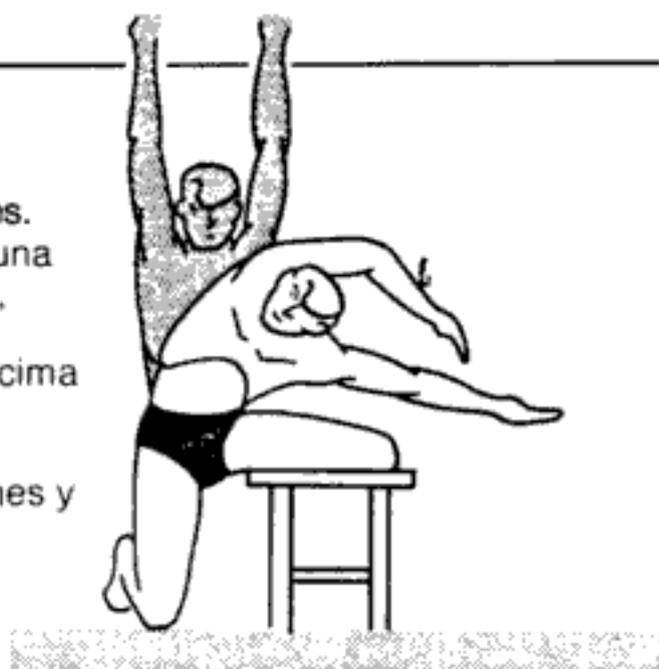
Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces, manteniendo unos segundos la posición final.

Nivel: ●●●

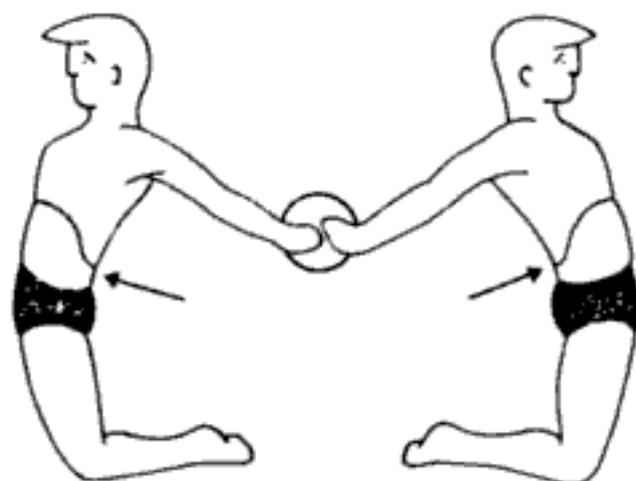


Articulación que interviene:

Hombros, columna y cadera.

Músculos: Dorsales y aductores.**Descripción:** Arrodillado sobre una pierna, la otra pierna flexionada, apoyando el abductor sobre un banco, con brazos estirados encima de la cabeza. Flexión lateral del tronco hacia el lado del banco.**Dosificación:** Realizar 10 flexiones y cambiar la pierna de apoyo.**Nivel:** ●●*Ejercicios con pelota***Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** En parejas arrodillados y de espaldas. Agarrando los dos una pelota por detrás con brazos estirados, presionar cada uno hacia sí estirando brazos.**Dosificación:** Realizar diez presiones coordinados los dos a la vez.**Nivel:** ●

Hidden page

Articulación que interviene:

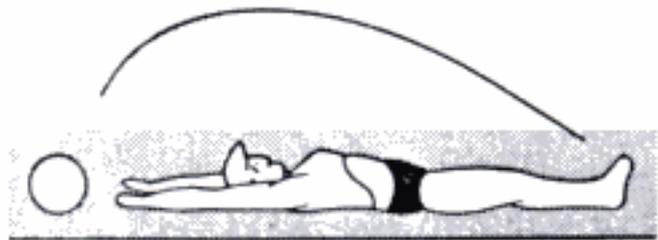
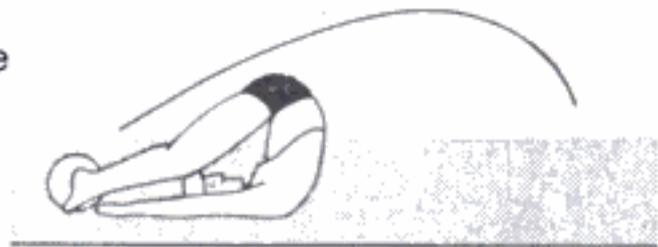
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares, glúteos e isquiotibiales.

Descripción: En parejas, los dos en tendido supino, uno delante del otro. Uno se coloca la pelota entre los pies y flexionando el cuerpo la lleva hacia atrás hasta tocar el suelo y la vuelve a la posición anterior para que la recoja el compañero y realice el mismo movimiento.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces cada uno intentando que no caiga la pelota al suelo.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

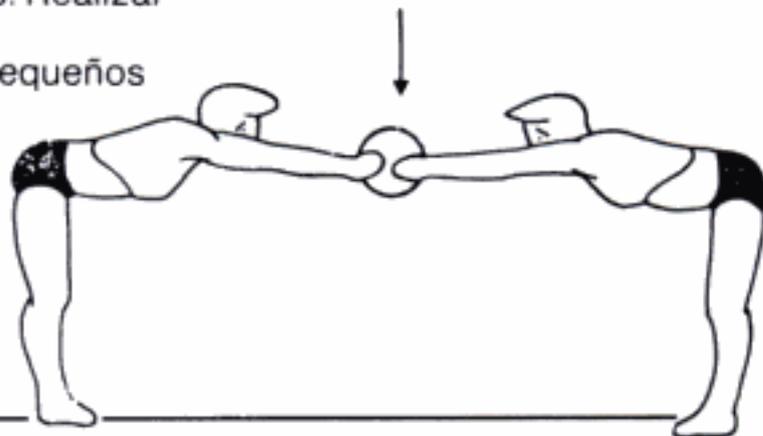
Hombros y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: En parejas uno frente al otro, los dos con flexión de tronco hacia adelante y sujetando una pelota con brazos estirados. Realizar rebotes hacia abajo.

Dosificación: Realizar 10 pequeños rebotes.

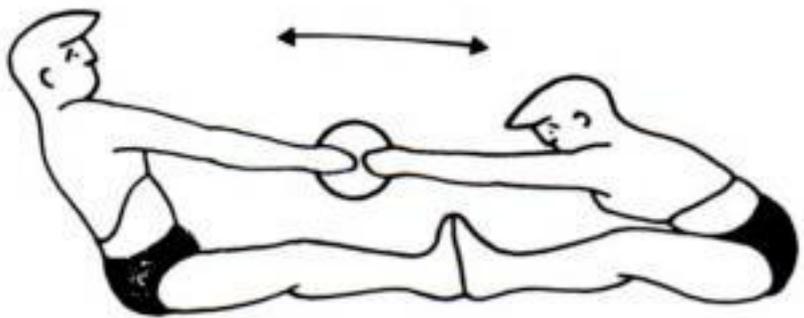
Nivel: ●



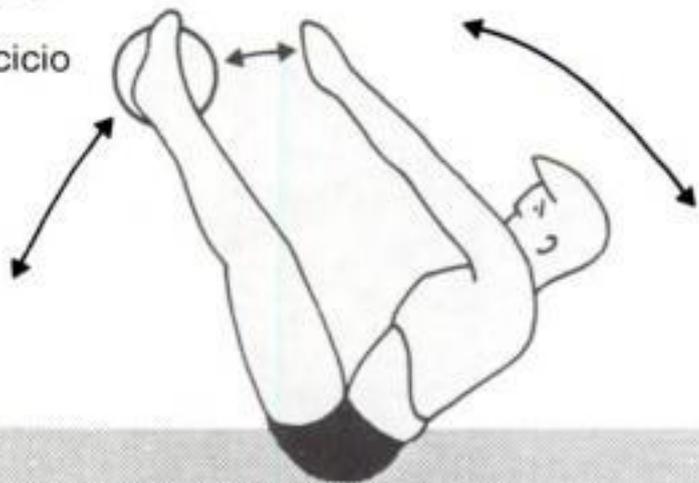
Hidden page

Articulación que interviene:

Hombros y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.**Descripción:** El mismo ejercicio anterior pero sentados con piernas juntas y estiradas.**Dosificación:** Repetir el ejercicio completo 10 veces intentando no flexionar piernas.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.**Descripción:** En tendido supino con la pelota agarrada detrás de la cabeza, elevar el tronco y las piernas para colocar la pelota entre los pies. Repetir lo mismo para coger la pelota de los pies.**Dosificación:** Repetir el ejercicio completo 5 veces.**Nivel:** ●●

Hidden page

Ejercicios de flexibilidad para el desarrollo deportivo

Es ese ámbito de la población deportiva que necesita desarrollar la flexibilidad como cualidad complementaria del deporte que practica y que, al mismo tiempo, ayuda a optimizar los gestos técnicos. Para ello se practican ejercicios que mejoran y mantienen la flexibilidad en general.

También se desarrollan ejercicios más complejos para aquellas personas con un elevado nivel de flexibilidad, normalmente dirigidos a quienes practican gimnasia rítmica, gimnasia deportiva, patinaje artístico..., es decir, deportes donde la flexibilidad interviene como factor dominante para alcanzar un buen rendimiento.

Ejercicios para el desarrollo deportivo

Ejercicios individuales

Articulación que interviene: Cuello.

Músculos: Cervicales.

Descripción: Agarrando la cabeza con una mano a la altura del oído del lado contrario y la otra mano por el cuello. Girar la cabeza al máximo hacia un lado y otro.

Dosificación: Mantener la posición después del giro durante 20 segundos hacia cada lado.

Nivel: ●●●



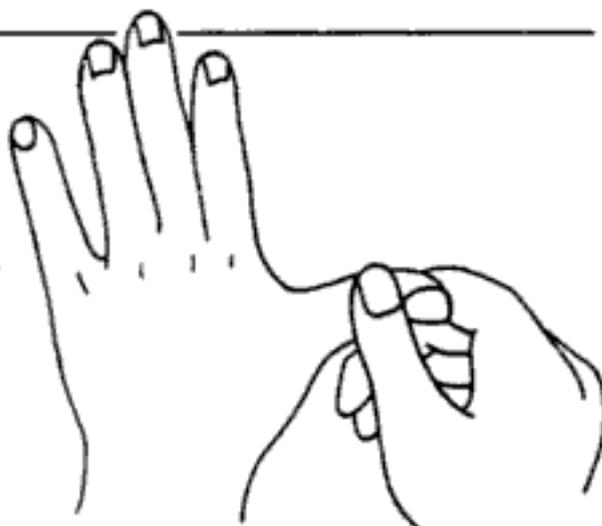
Articulación que interviene: Dedos de la mano.

Músculos: De la mano.

Descripción: Agarrando con una mano un dedo abrirlo hacia el lado.

Dosificación: Mantener la posición final 20 segundos con cada dedo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Dedos de la mano.

Músculos: De la mano.

Descripción: Flexión hacia atrás de los dedos agarrando con la otra mano el dedo y presionando por la 1ª falange.

Dosificación: Presionar durante 20 segundos cada dedo.

Nivel: ●



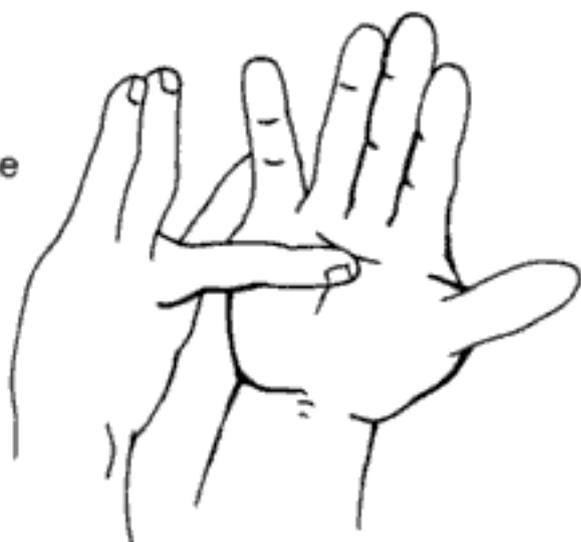
Articulación que interviene: Dedos de la mano.

Músculos: De la mano.

Descripción: Flexión hacia atrás de cada uno de los dedos, ayudándose con la otra mano.

Dosificación: Mantener la flexión durante 20 segundos con cada dedo.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Muñeca.

Músculos: Del antebrazo.

Descripción: De rodillas, apoyando palmas de la mano en el suelo hacia afuera. Presión de los codos.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Muñeca.

Músculos: Del antebrazo.

Descripción: Flexión de la mano hacia adelante presionando con la otra el dedo pulgar sobre la muñeca.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con cada mano.

Nivel: ●



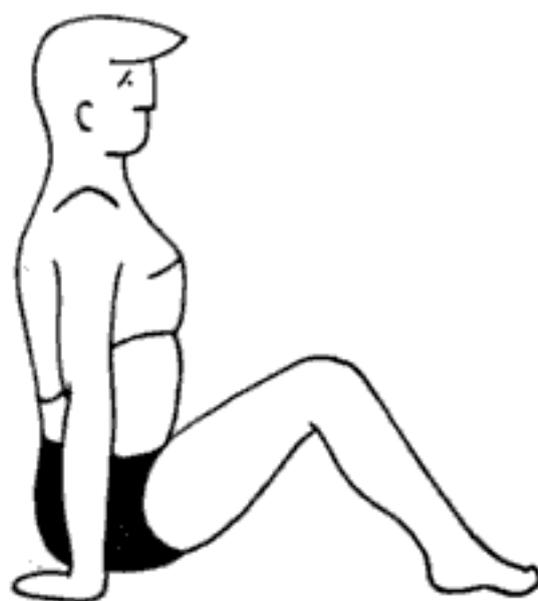
Articulación que interviene: Muñeca.

Músculos: Del antebrazo.

Descripción: Sentado apoyando las manos con palmas hacia adentro, hacer presión con los codos.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

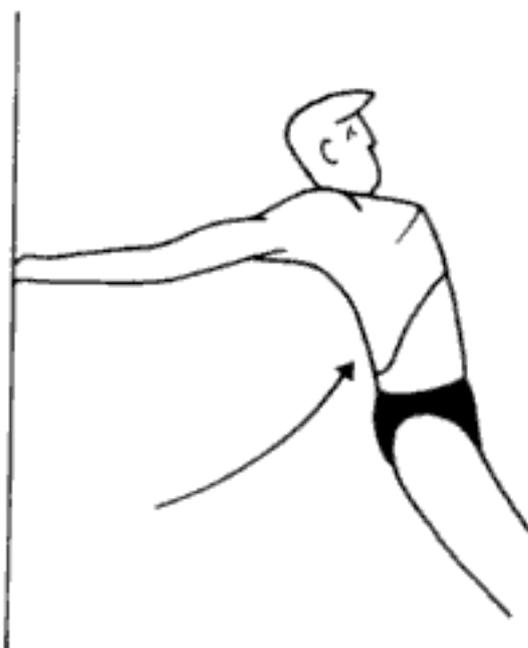
Hombro.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: De espaldas a una pared con brazos abiertos hacia atrás apoyando las manos, separar el tronco y la cadera arqueando el cuerpo.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●●

**Articulación que interviene:**

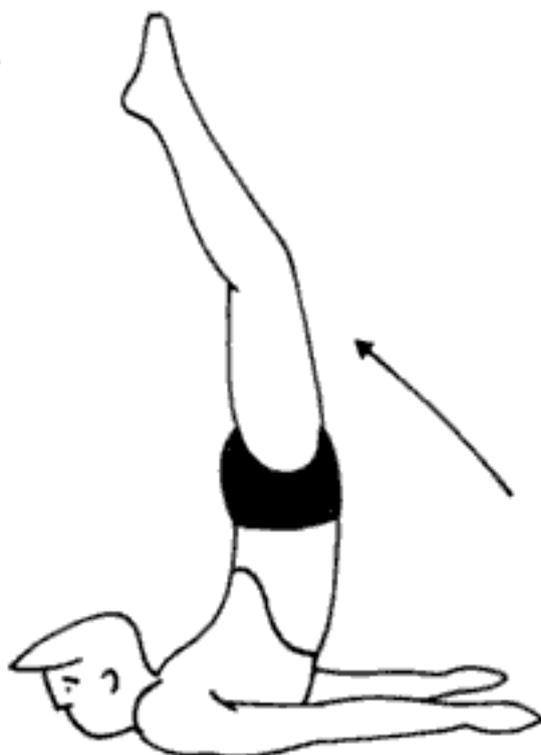
Columna.

Músculos: Pectorales, abdominales y cervicales.

Descripción: En tendido prono, elevar el tronco y las piernas estiradas y juntas.

Dosificación: Intentar mantener la posición durante 20 segundos sin despegar brazos del suelo.

Nivel: ●●●●



Hidden page

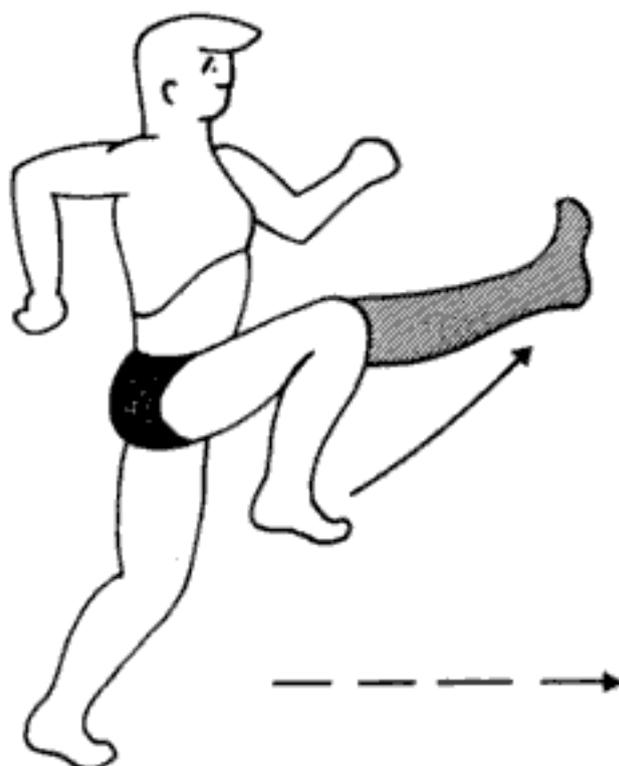
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Abductores.

Descripción: Elevar una pierna lateralmente flexionada.

Dosificación: Realizar 5 elevaciones con cada pierna.

Nivel: ●



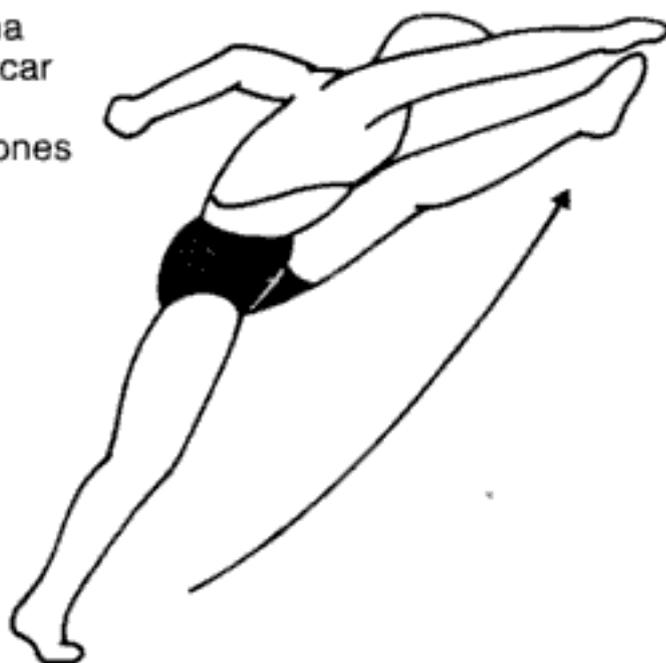
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Andar elevando una pierna por delante estirada, a tocar con la mano el pie contrario.

Dosificación: Realizar 5 elevaciones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Abductores.

Descripción: De pie, con una pierna elevada lateralmente flexionada, rotaciones de la misma.

Dosificación: Realizar 10 rotaciones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Abductores.

Descripción: Con pequeños saltos elevar una pierna por el lado estirada.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna alternativamente.

Nivel: ●



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, flexión del tronco hacia adelante al mismo tiempo que elevamos una pierna por detrás totalmente estirada.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna, intentando mantener la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●●●



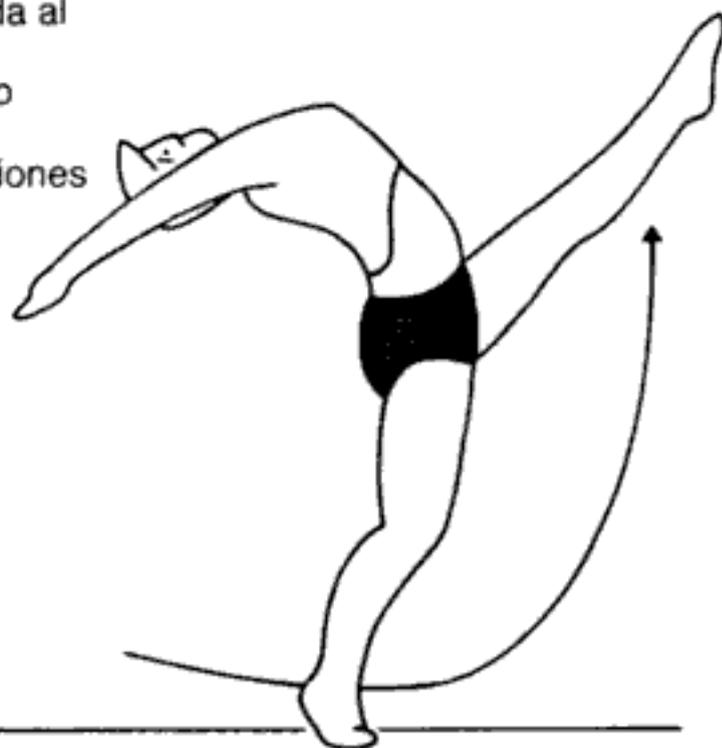
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Andando, a cada paso elevación de una pierna estirada al máximo por delante, al mismo tiempo que se arquea el cuerpo hacia atrás.

Dosificación: Realizar 5 elevaciones con cada pierna.

Nivel: ●●●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Andando, en cada paso, elevamos una pierna estirada por delante y la cogemos por el pie con una mano.

Dosificación: Realizar 5 elevaciones con cada pierna, manteniendo la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●●●



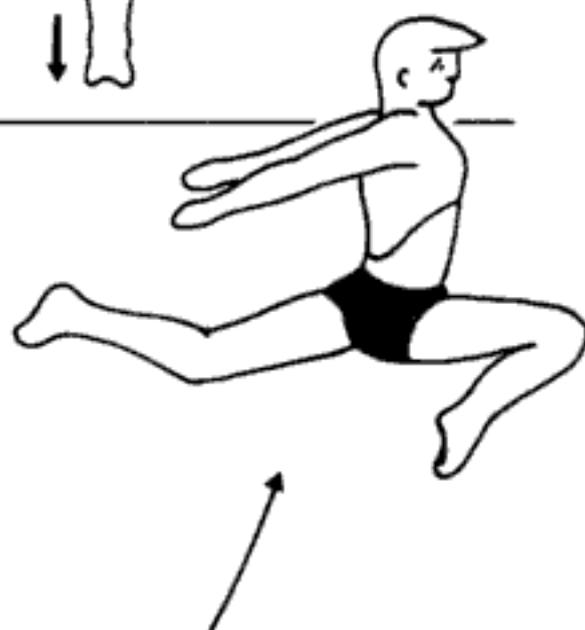
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Saltar manteniendo en el aire la posición del dibujo, con una pierna estirada hacia atrás y la otra flexionada hacia adelante.

Dosificación: Realizar 5 saltos cambiando la posición de las piernas.

Nivel: ●●●●



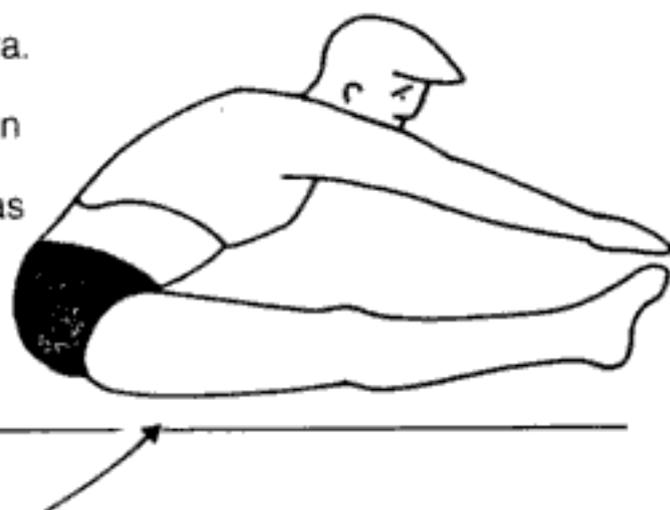
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Saltar manteniendo en el aire una flexión del tronco hacia adelante tocándose los pies con las manos.

Dosificación: Realizar 10 saltos.

Nivel: ●●●●



Hidden page

Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie, brazos en posición de carrera, elevarlos y descenderlos de delante a atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio durante 20 segundos progresando en la velocidad del movimiento.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Codo y hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: De pie, con brazos flexionados delante del cuerpo, rotación hacia adelante de los mismos.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●



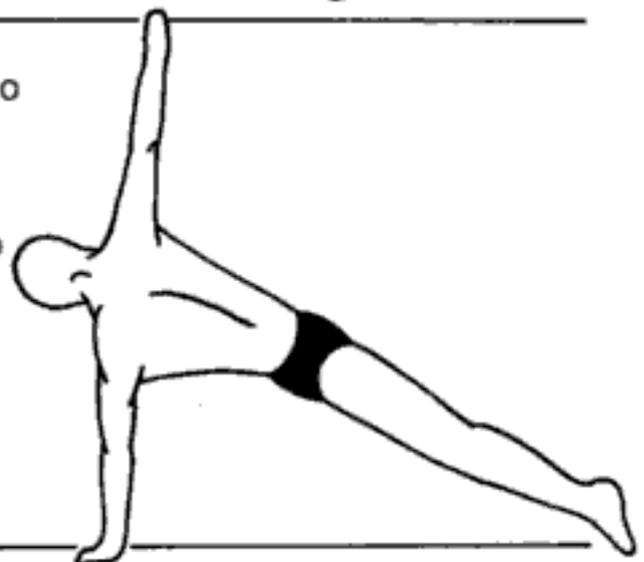
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: Apoyado en el suelo con una mano y con los pies, como muestra el dibujo, elevar un brazo estirado con rotación del hombro.

Dosificación: Elevar cada brazo alternativamente 5 veces.

Nivel: ●



Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene:

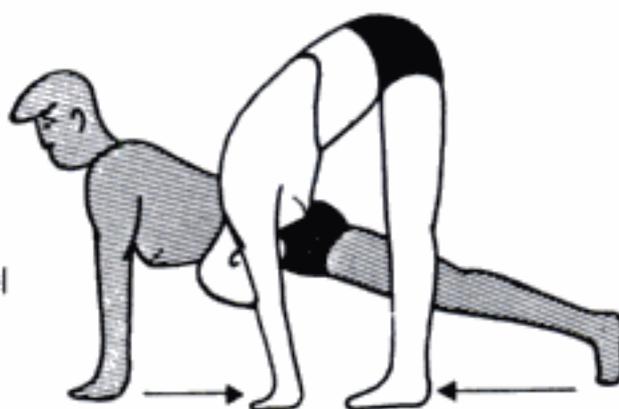
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Apoyado en el suelo con brazos estirados y sobre las puntas de los pies, levantarse acercando las manos y los pies hasta quedar de pie con flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 5 veces, manteniendo la flexión unos segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

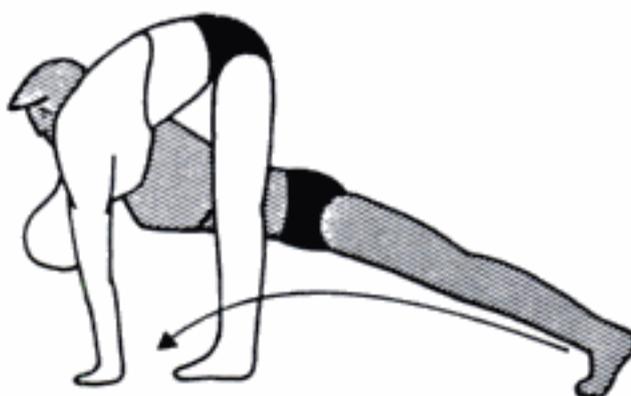
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Igual ejercicio anterior, pero las manos están fijas y sólo se acercan los pies a ellas.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces, manteniendo la flexión unos segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, una pierna adelantada y las dos estiradas, flexión de tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 5 flexiones sobre cada pierna manteniendo la posición final.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

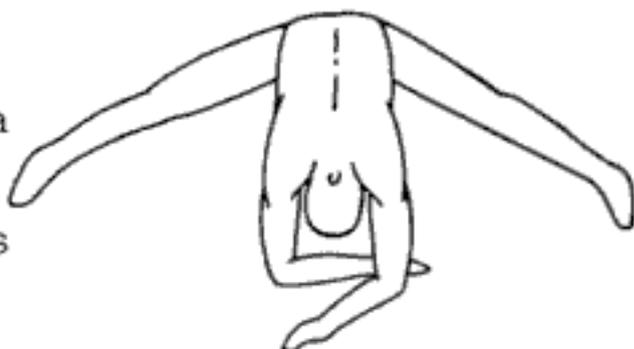
Columna y cadera.

Músculos: Adductores e Isquiotibiales.

Descripción: Flexión de tronco hacia adelante con piernas abiertas.

Dosificación: Ir flexionando poco a poco al tiempo que se abren más las piernas.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

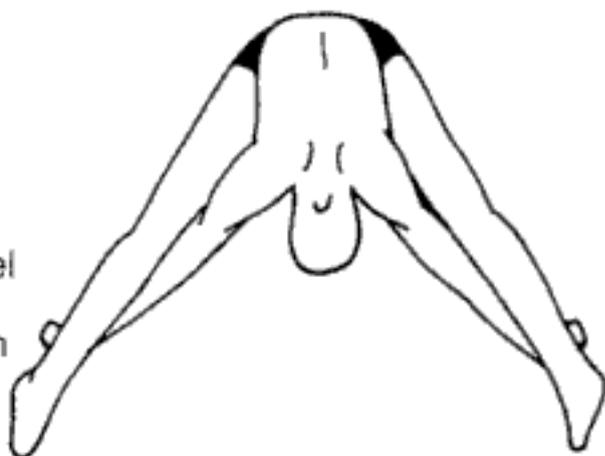
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: De pie con piernas abiertas. Flexión del tronco hacia adelante tocando con las manos el talón del mismo lado.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

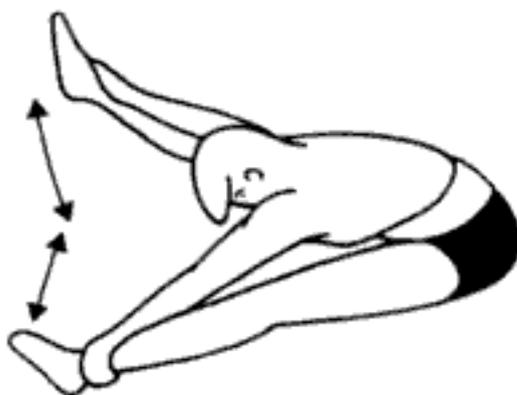
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: Sentado en el suelo con piernas abiertas, flexión del tronco hacia adelante, agarrando con cada mano el pie del mismo lado e intentando abrir lo más posible las piernas.

Dosificación: Mantener la posición 20 segundos ampliando la abertura de piernas.

Nivel: ●●



Hidden page

Articulación que interviene:

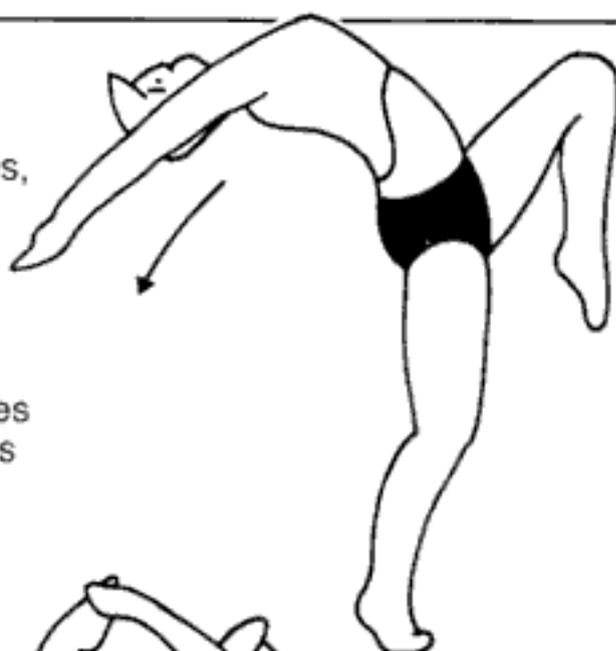
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales, cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Andando, elevar una pierna flexionada por delante al mismo tiempo que se arquea el cuerpo hacia atrás.

Dosificación: Realizar 5 elevaciones con cada pierna manteniendo unos segundos la posición final.

Nivel: ●●●●

**Articulación que interviene:**

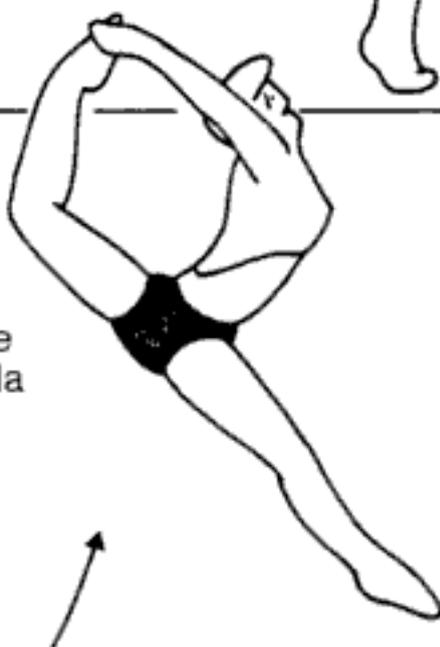
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y cuádriceps.

Descripción: Saltar manteniéndose en el aire con una pierna flexionada por detrás y sujeta con las manos por el pie.

Dosificación: Realizar 5 saltos.

Nivel: ●●●●

**Articulación que interviene:**

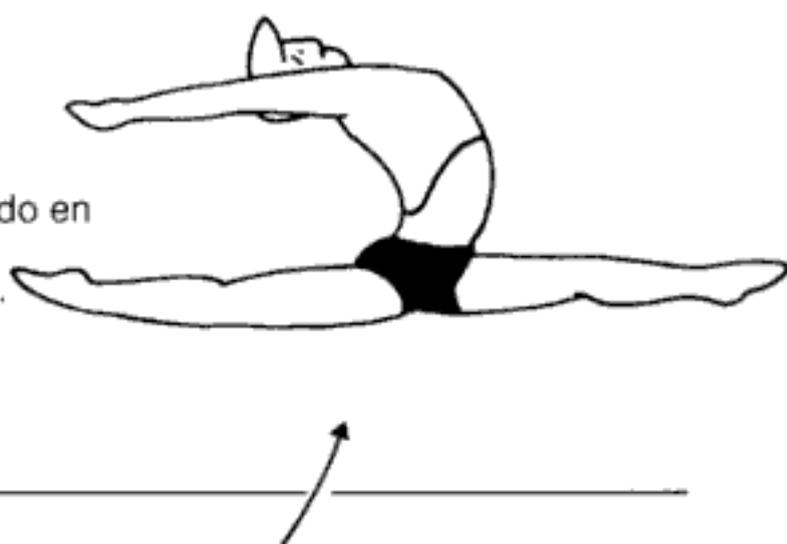
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y cuádriceps.

Descripción: Saltar manteniendo en el aire la posición de "spagat".

Dosificación: Realizar 5 saltos.

Nivel: ●●●●



Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Con la pierna adelantada flexionada y la otra extendida atrás, apoyando manos entre las rodillas. Alternar la posición de las piernas.

Dosificación: Realizar 10 cambios de piernas.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Apoyado en el suelo sobre una rodilla y la otra pierna estirada al frente, abrir piernas hasta adoptar la posición de "spagat".

Dosificación: Ir abriendo progresivamente y mantener la posición final 20 segundos. Repetirlo cambiando la pierna de delante.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado en el suelo con una pierna estirada, llevar la otra flexionada hacia atrás.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces con cada pierna alternativamente.

Nivel: ●●



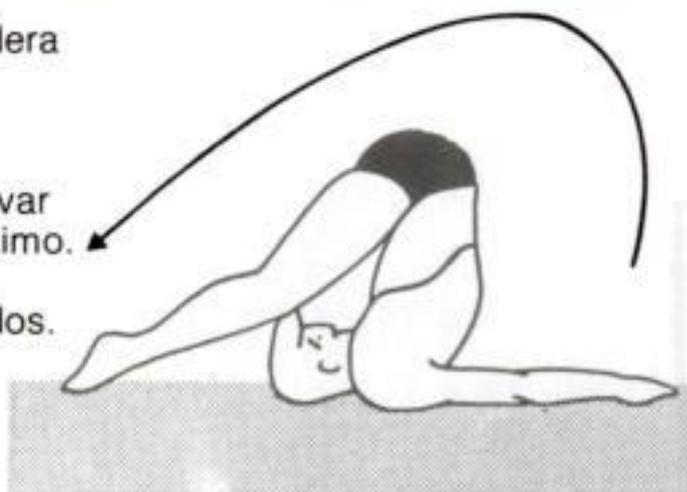
Articulación que interviene: Cadera y cuello.

Músculos: Cervicales e isquiotibiales.

Descripción: Tendido supino, llevar piernas hacia atrás hasta el máximo.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



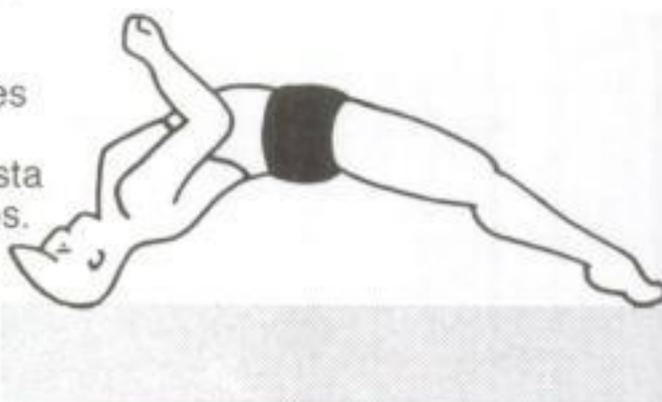
Articulación que interviene: Columna y cuello.

Músculos: Cervicales y pectorales.

Descripción: En tendido supino, elevar el tronco y la cadera, quedando sólo la cabeza y los pies en contacto con el suelo.

Dosificación: Intentar mantener esta posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y tobillo.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De pie, elevar una pierna por delante estirada y agarrándola por el pie con las manos. La otra pierna se apoya en el suelo de puntillas.

Dosificación: Mantener esta posición 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●●●●



Articulación que interviene:

Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas, flexión del tronco hacia adelante yendo a tocar con una mano el pie contrario.

Dosificación: Realizar 5 flexiones sobre cada pierna.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

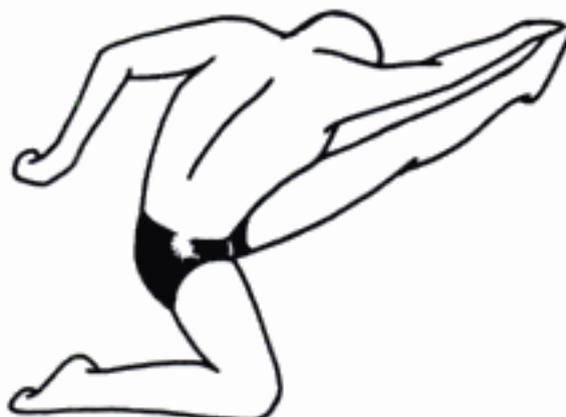
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: En posición de vallas, flexión del tronco hacia la pierna estirada, yendo a tocar el pie con la mano contraria.

Dosificación: Realizar 5 rebotes en esta posición y cambiar de piernas.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

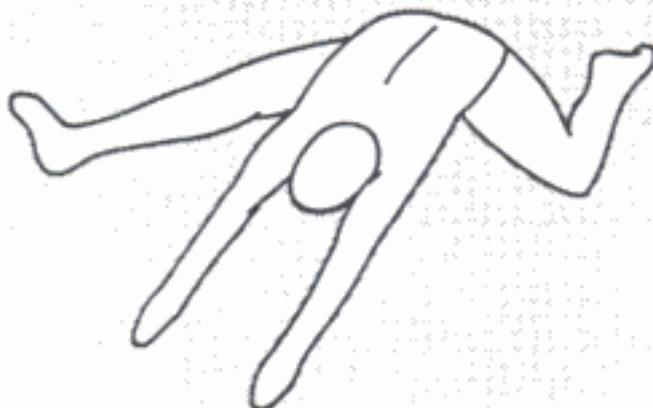
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: En la misma posición, flexión del tronco hacia adelante con brazos estirados.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Apoyado sobre una rodilla y la otra pierna estirada delante, flexión del tronco sobre esta pierna.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Apoyado sobre una rodilla, elevar la otra pierna por delante aguantándola con las manos por el pie.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ● ● ●

**Articulación que interviene:**

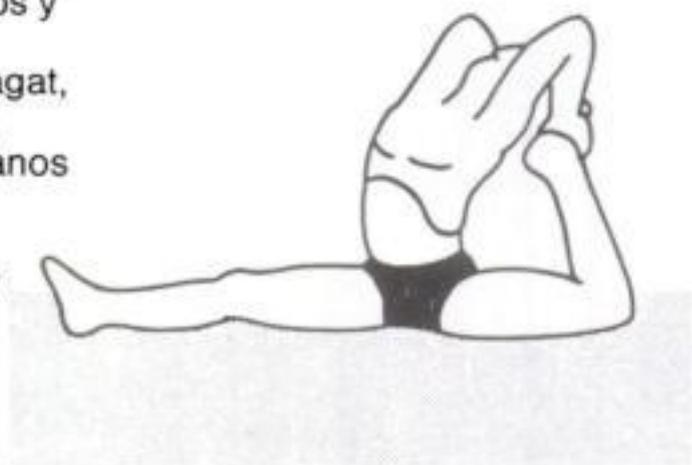
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, cuádriceps y aductores.

Descripción: En posición de spagat, elevar la pierna de atrás, la cual agarramos por el pie con las manos arqueando el cuerpo.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ● ● ● ●



Articulación que interviene:

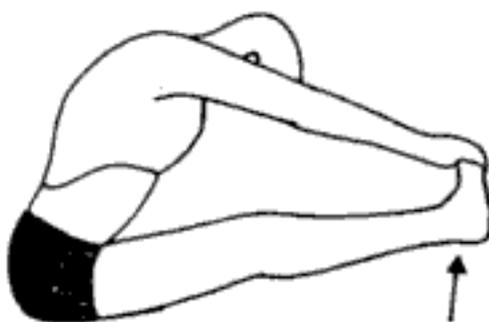
Columna, cadera y tobillo.

Músculos: Isquiotibiales y gemelos.

Descripción: Sentado con piernas estiradas y juntas, elevarlas con flexión de tronco hacia adelante.

Dosificación: Elevar los pies 10 veces.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:** Cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Isquiotibiales, cuádriceps y tibiales.

Descripción: Pierna de delante flexionada y la de detrás apoyada sobre la rodilla y flexionada hacia atrás. Cogemos el pie de detrás con la mano del mismo lado haciendo presión.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos y cambiamos de piernas.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:** Cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino agarramos un pie y el muslo de la misma pierna con las manos y sin estirarlas la llevamos al hombro opuesto.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ● ● ●



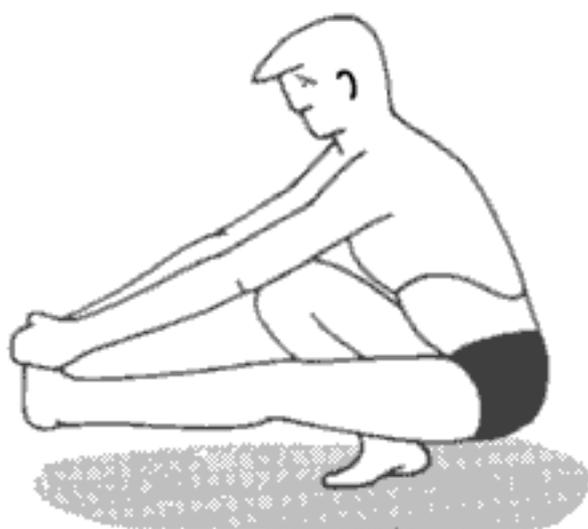
Articulación que interviene: Cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Isquiotibiales y gemelos.

Descripción: En posición de cuclillas con una pierna estirada hacia adelante, agarramos el pie por la planta haciendo presión.

Dosificación: Intentamos mantener la posición durante 20 segundos sin perder el equilibrio y cambiamos de pierna.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, dorsales e isquiotibiales.

Descripción: Con la pierna adelantada en flexión y la otra estirada, torsión del tronco hacia el lado de la pierna flexionada.

Dosificación: Realizar 10 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●



Articulación que interviene:

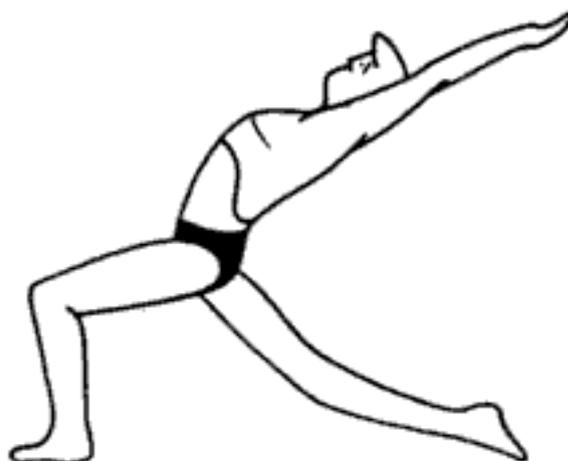
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales e isquiotibiales.

Descripción: De pie, con una pierna adelantada en flexión y la otra estirada atrás. Flexión del tronco hacia atrás con brazos estirados.

Dosificación: Realizar 10 flexiones y cambiar de pierna adelantada.

Nivel: ●



Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: En posición de "vela", llevar las piernas flexionadas hacia atrás a tocar con las rodillas la cabeza.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

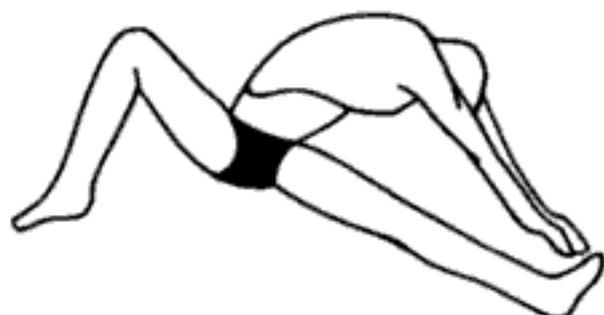
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares, abductores e isquiotibiales.

Descripción: Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra flexionada al lado, flexión del tronco hacia la pierna estirada.

Dosificación: Realizar 10 flexiones y cambiar de piernas.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Cervicales, dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: Apoyado en el suelo con la cabeza, manos y puntas de los pies, como muestra el dibujo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Biceps braquial, pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: De rodillas, con flexión de tronco hacia atrás y brazos estirados atrás apoyados en el suelo. Elevar el tronco y cabeza.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●●



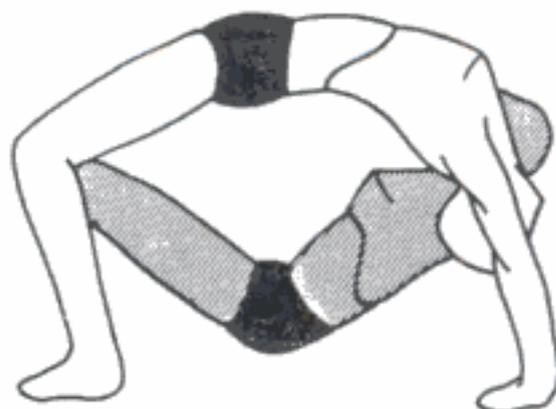
Articulación que interviene: Muñeca, hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Del antebrazo, biceps braquial, pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Sentado en el suelo con brazos estirados apoyados en el suelo, pasar a la posición de "puente".

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares, pectorales y abdominales.

Descripción: Con la pierna de delante flexionada y la de detrás estirada apoyando las piernas en el suelo, flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás arqueando el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 5 veces y cambiar la posición de las piernas.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

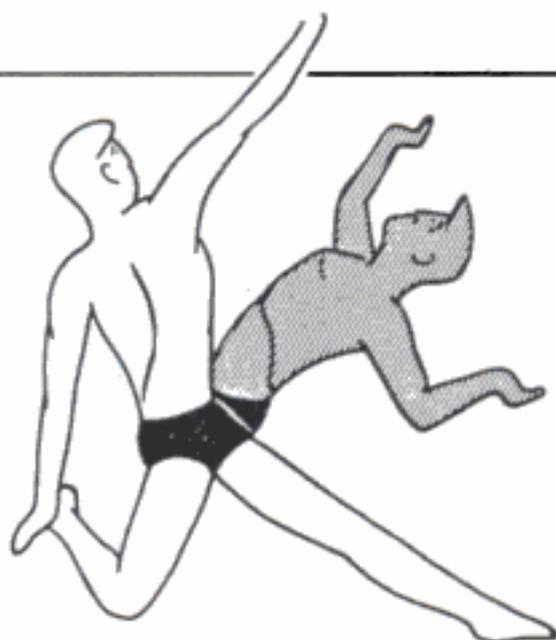
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares, pectorales y abdominales.

Descripción: Apoyado en el suelo sobre una rodilla y la otra pierna estirada al lado, torsión del tronco como muestra el dibujo.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado y cambiar de piernas.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: De pie, con piernas semiflexionadas, intentar tocar con una mano el talón contrario por detrás.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 repeticiones sobre cada talón.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

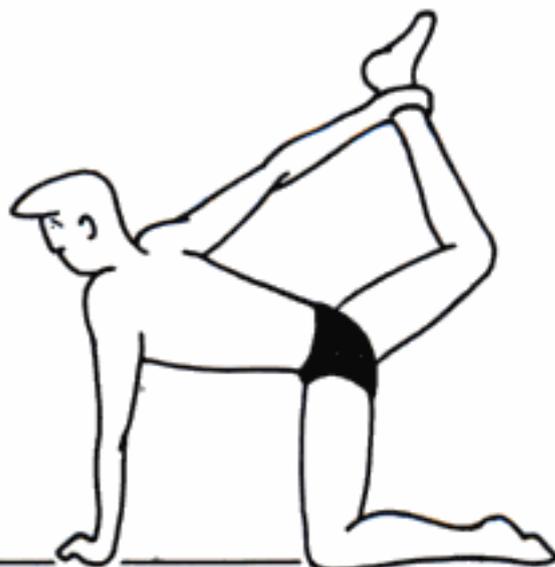
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.

Descripción: Apoyado en el suelo sobre una rodilla y el brazo estirado del mismo lado, agarrar con la otra mano la pierna flexionada por detrás.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

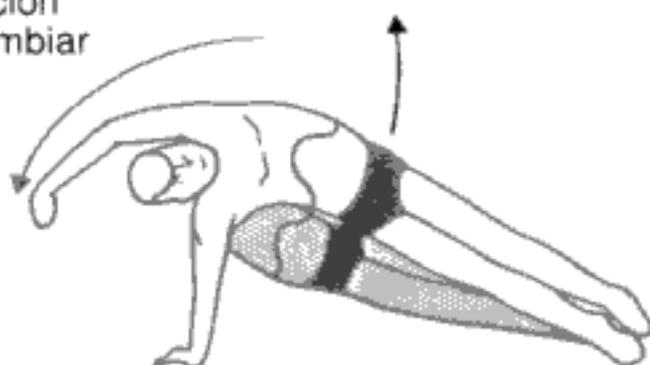
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Apoyado en el suelo de lado sobre un brazo estirado y las dos piernas estiradas, elevar la cadera llevando el otro brazo estirado por encima de la cabeza.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales, cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Flexión del tronco hacia adelante con piernas estiradas y flexión hacia atrás arqueando el tronco para ir a tocar con las manos los talones.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

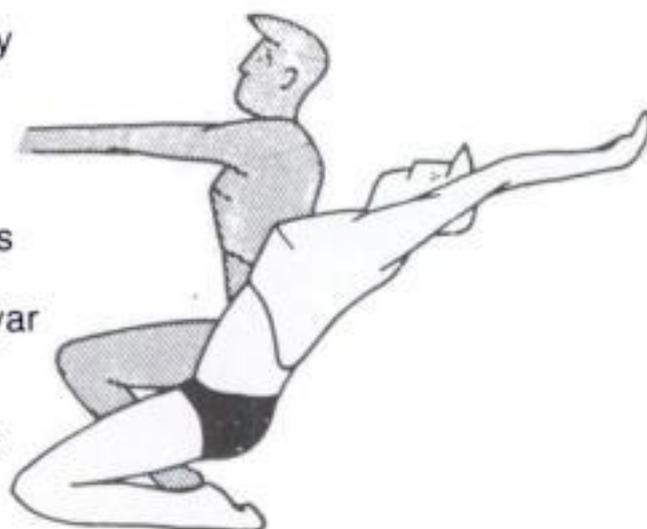
Hombro, columna, cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Biceps braquial, pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: De cuclillas apoyados sobre el empeine y brazos estirados delante del cuerpo. Apoyar rodillas en el suelo y lanzar los brazos hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces.

Nivel: ●●●●



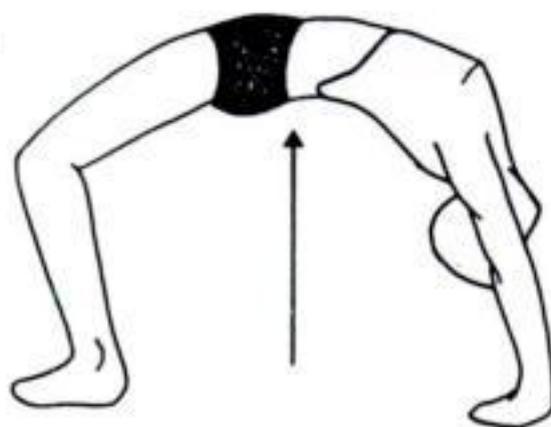
Articulación que interviene: Muñeca, hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: En posición de puente intentar elevar, lo más posible, la cadera.

Dosificación: Ir subiendo la cadera hasta mantener una posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●●



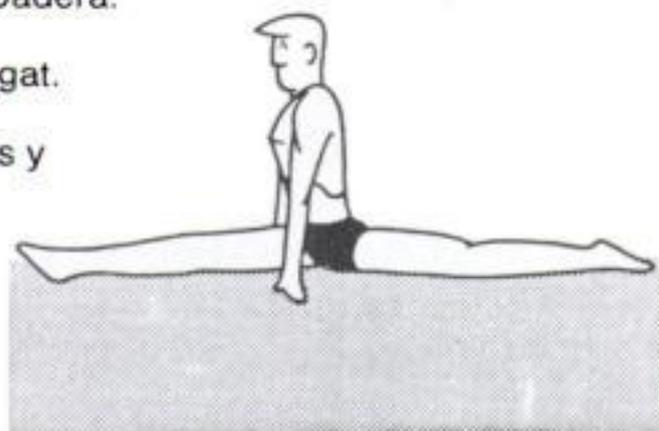
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Posición de spagat.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar las piernas.

Nivel: ●●●



Hidden page

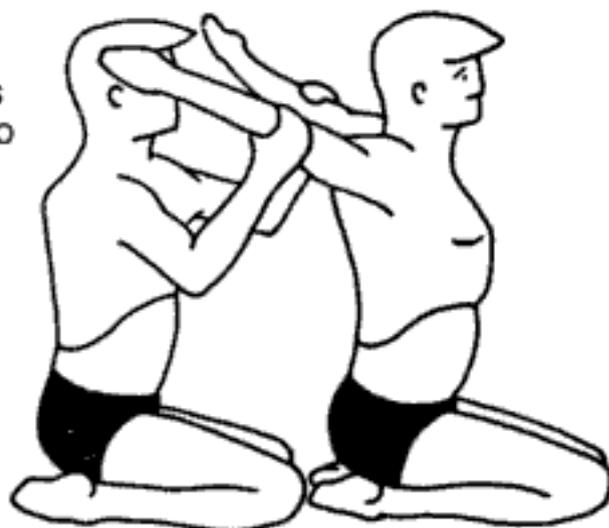
Ejercicios en parejas

Articulación que interviene:

Hombro.

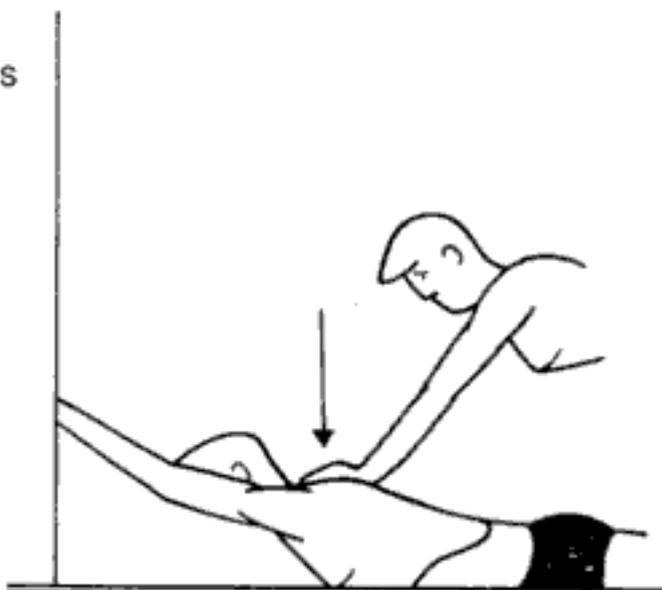
Músculos: Pectorales y bíceps braquial.**Descripción:** En flexión de tronco hacia adelante un compañero le presiona hacia abajo por los hombros manteniéndole los brazos estirados.**Dosificación:** Realizar pequeñas presiones durante 20 segundos.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombro.

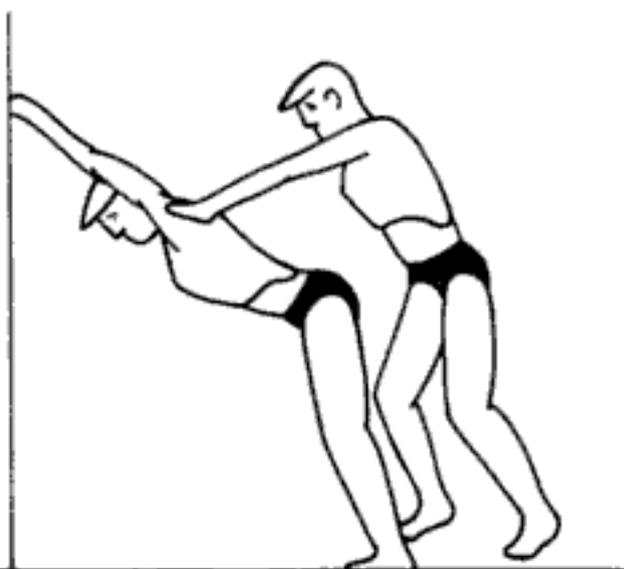
Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** Arrodillado con brazos estirados hacia atrás, un compañero presiona por los codos intentando acercarlos.**Dosificación:** El compañero hace presión durante 20 segundos. Cambiar los papeles.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** En tendido prono y agarrado a la espaldera con brazos estirados. Un compañero presiona hacia abajo por la altura de los hombros.**Dosificación:** El compañero hace presión durante 20 segundos. Cambiar posiciones.**Nivel:** ●●**Articulación que interviene:**

Hombros.

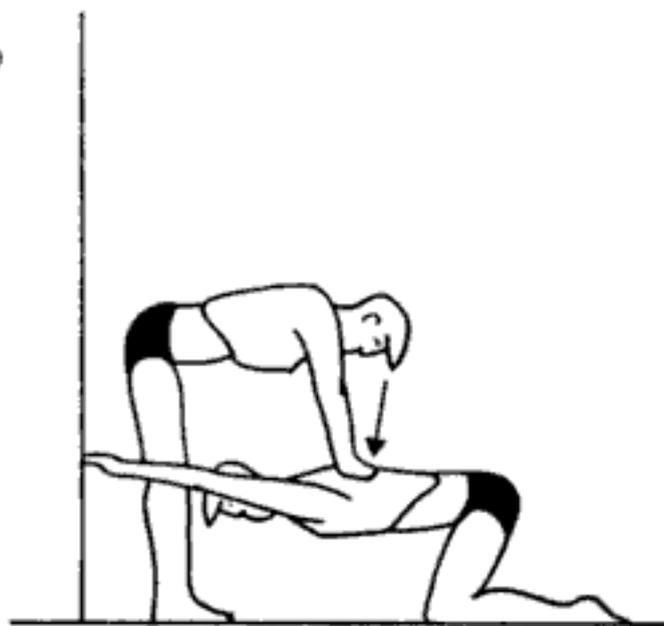
Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** Frente a la espaldera y apoyado en ella con flexión de tronco hacia adelante un compañero presiona hacia abajo a la altura de los hombros.**Dosificación:** El compañero hace presión durante 20 segundos. Cambiar de posiciones.**Nivel:** ●●

Articulación que interviene:

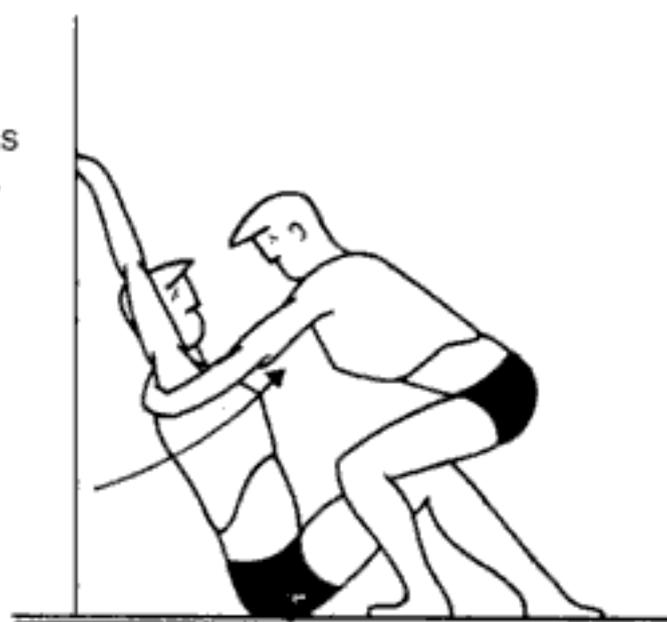
Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** De rodillas y apoyado en la espaldera con brazos estirados. Un compañero presiona hacia abajo por la altura de los dorsales.**Dosificación:** El compañero hace presión durante 20 segundos.

Cambiar posiciones.

Nivel: ●●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** Sentado dorso a la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados. Un compañero presiona hacia afuera colocando las manos a la altura de las escápulas.**Dosificación:** Mantener la presión durante 20 segundos y cambiar posiciones.**Nivel:** ●●

Articulación que interviene:

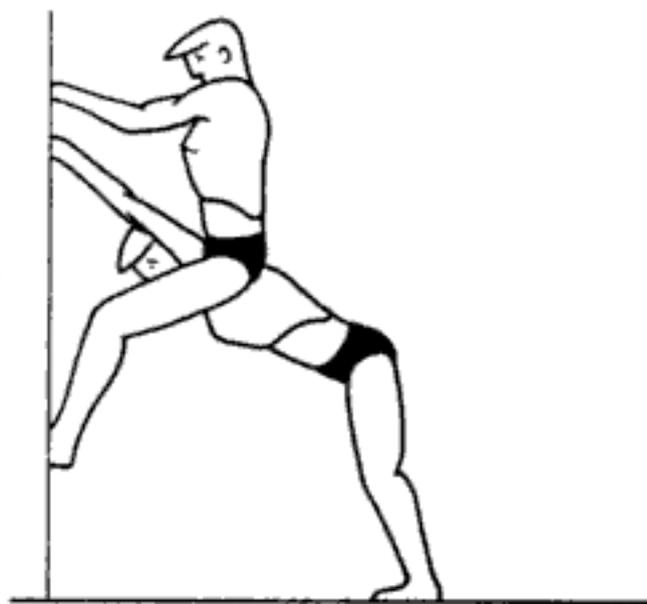
Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Apoyado en la espalda con flexión de tronco hacia adelante, un compañero se sienta encima a la altura de los hombros presionándolos hacia abajo.

Dosificación: Mantenerse encima durante 20 segundos y cambiar posiciones.

Nivel: ●●●●

**Articulación que interviene:**

Columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: En parejas, arrodillados los dos uno frente al otro con las piernas y caderas en contacto, se cogen por los brazos y flexionan el tronco hacia atrás arqueando el cuerpo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera.

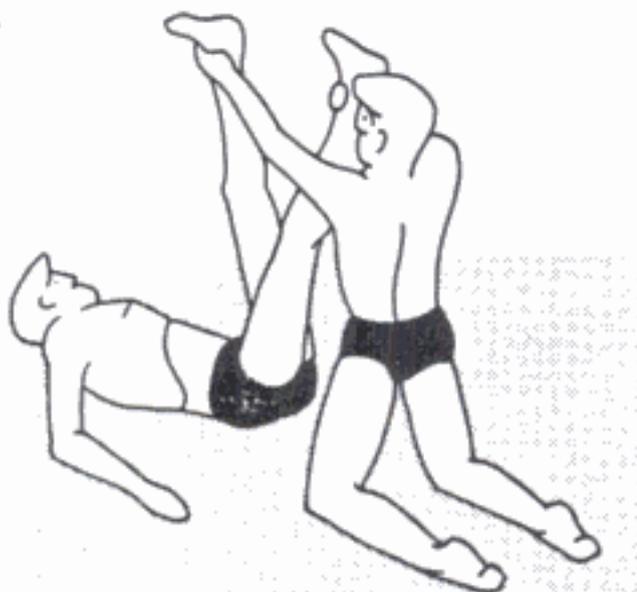
Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con las piernas elevadas y estiradas, un compañero las abre, llevando una hacia adelante y otra hacia atrás.

Dosificación: El compañero le realiza 10 aberturas de piernas.

Cambio de posiciones.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Aductores.

Descripción: Estirado lateralmente, un compañero le eleva una pierna estirada.

Dosificación: Realizarle elevación de cada pierna manteniéndole la posición final durante 20 segundos.

Cambio de posiciones.

Nivel: ●



Hidden page

Hidden page

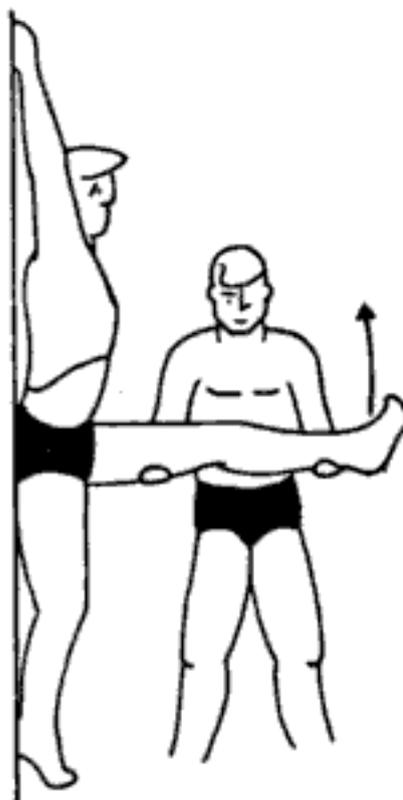
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Suspendido en la espaldera de espaldas con brazos estirados, un compañero le eleva una pierna estirada intentando acercarla lo más posible al cuerpo.

Dosificación: Elevarla progresivamente y mantener la posición final durante unos segundos. Lo mismo con la otra pierna y cambio de posiciones.

Nivel: ●●



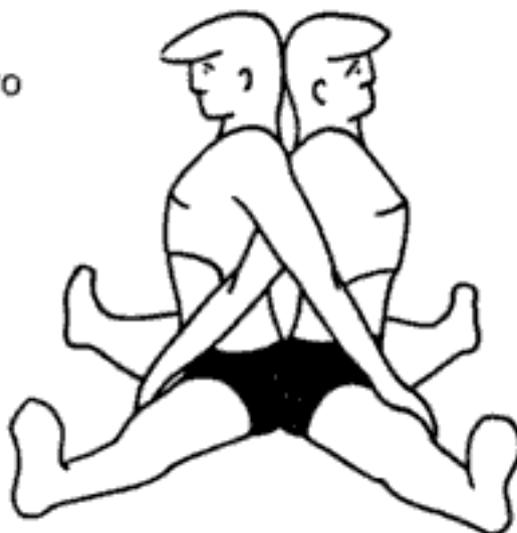
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentados dorso con dorso, con piernas abiertas, sujetando las piernas del compañero con cada mano por la rodilla.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●



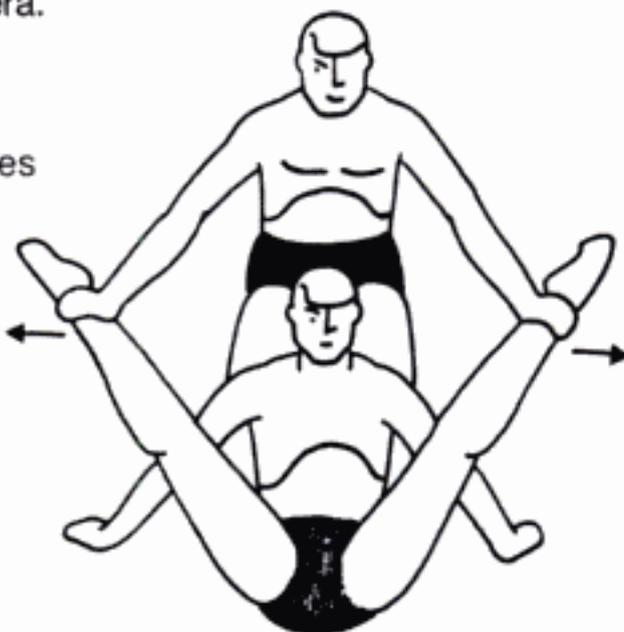
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con las piernas elevadas y abiertas, un compañero sujetándole por los pies intenta abrirlas al máximo.

Dosificación: Abrirlas progresivamente, manteniendo la posición final durante unos segundos y cambiar posiciones.

Nivel: ●●●



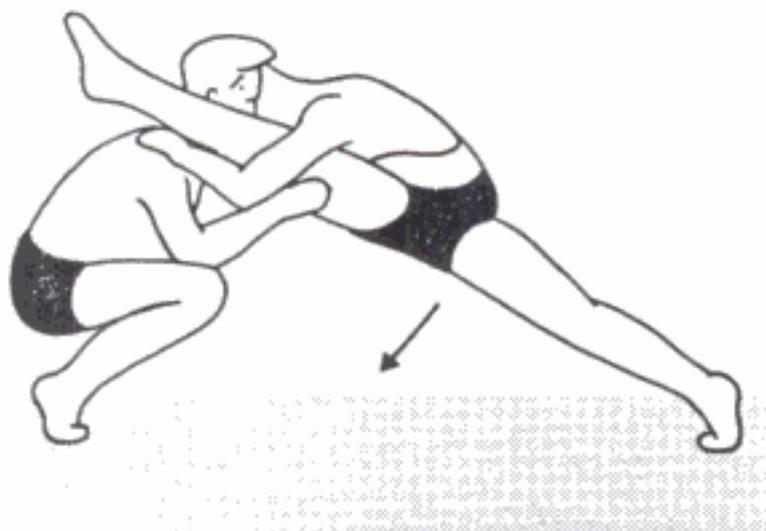
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: En posición de spagat con la pierna de delante sobre los hombros de un compañero.

Dosificación: El compañero se va levantando progresivamente hasta el máximo. Cambio de pierna de delante y después de posiciones.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentados, uno frente al otro, nos cogemos por los codos con máxima flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Los dos en posición de vela, en contacto las espaldas y codos entrelazando brazos, llevamos las piernas estiradas hacia atrás hasta tocar el suelo con los pies.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Uno frente al otro, apoyando cada uno una pierna sobre el hombro del compañero.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.

Nivel: ●●●●



Hidden page

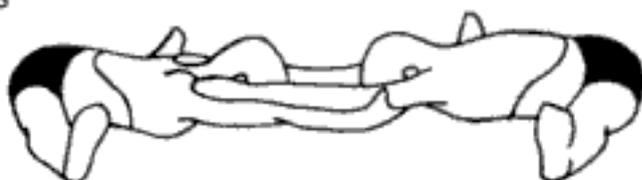
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Los dos en posición de "sapo", uno frente al otro con los brazos agarrados.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●●



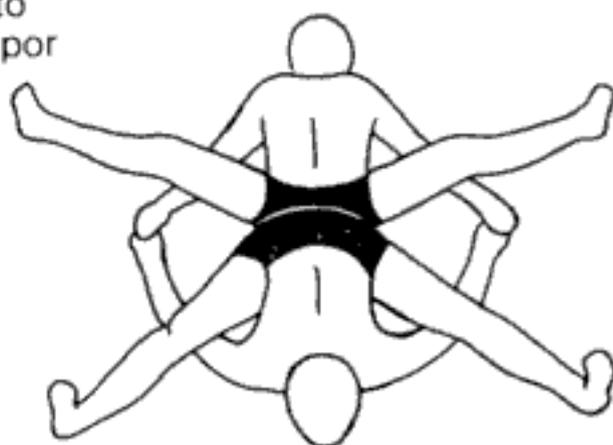
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Los dos en posición de "sapo", dorso a dorso, en contacto los glúteos y pasando los brazos por debajo de las piernas se agarran por las manos.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos abriendo al máximo las piernas.

Nivel: ●●●●



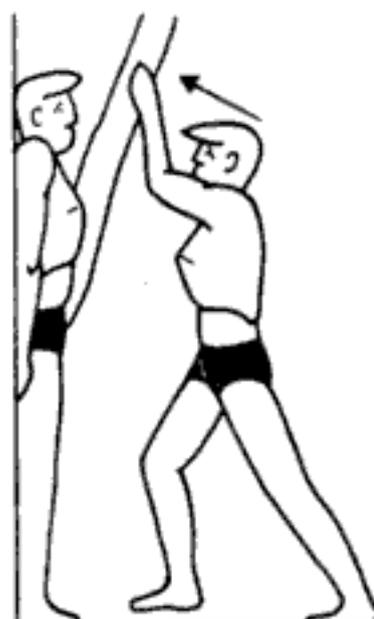
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Dorso pegado a la espaldera, un compañero eleva una pierna estirada al máximo.

Dosificación: Le eleva progresivamente la pierna y mantiene la posición final durante unos segundos. Cambio de pierna y después de posiciones.

Nivel: ●●●●



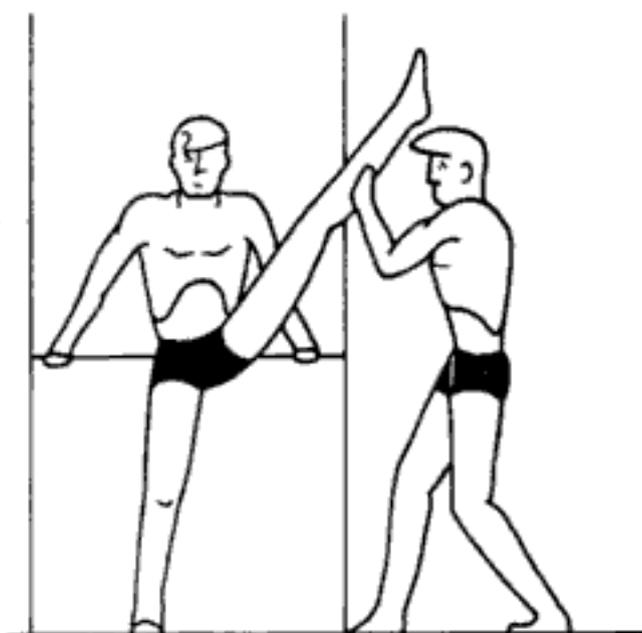
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: Dorso pegado a la espaldara. Un compañero eleva la pierna al máximo estirado abriéndola hacia el exterior.

Dosificación: Ir elevándole la pierna progresivamente y mantener la posición final durante unos segundos. Cambio de pierna y después de posiciones.

Nivel: ●●●●



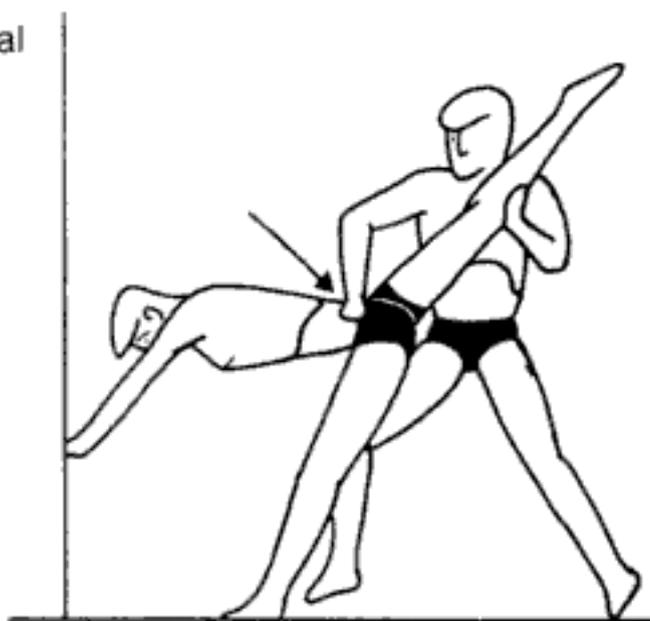
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Frente a la espaldara con flexión de tronco hacia adelante y apoyando las manos. Un compañero eleva una pierna estirada hacia atrás presionando al mismo tiempo por los lumbares.

Dosificación: Realizar presión durante 20 segundos. Cambio de pierna y de posiciones.

Nivel: ●●●●



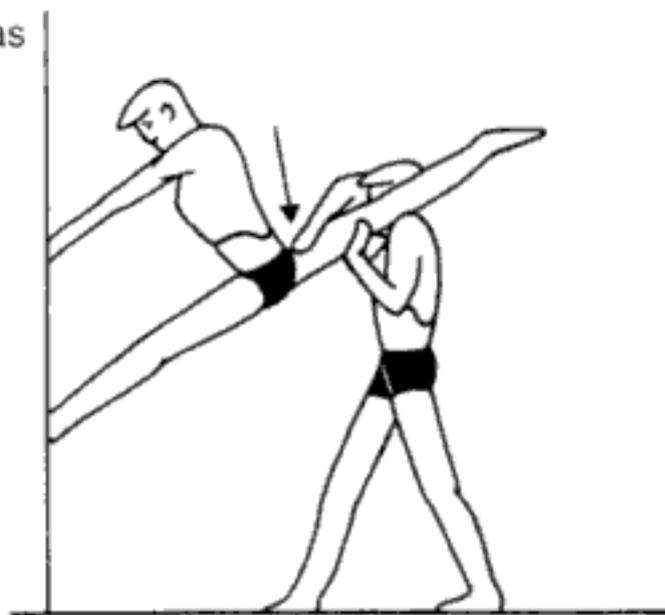
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Frente a la espaldera, apoyando un pie en un peldaño y las manos más arriba. Un compañero eleva la otra pierna estirada hacia atrás, haciendo presión, al mismo tiempo hacia abajo.

Dosificación: Realizar la presión durante 20 segundos. Cambio de pierna y de posiciones.

Nivel: ●●●●



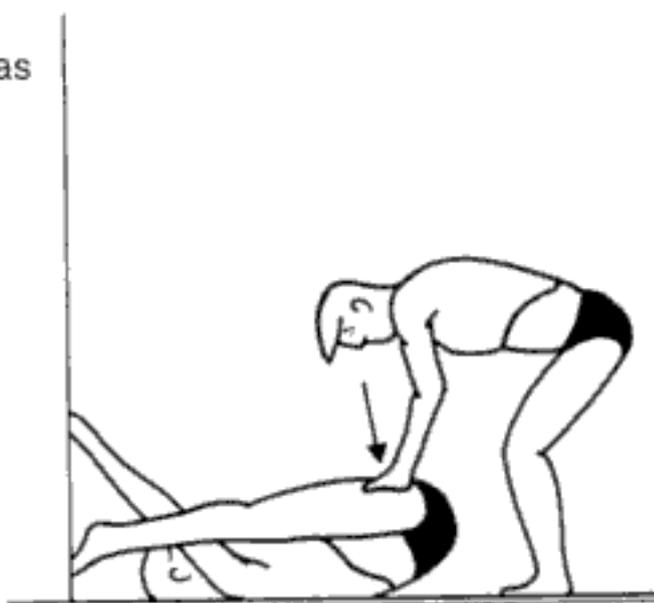
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino, apoyado en las espalderas con brazos y piernas estiradas. Un compañero presiona hacia abajo las piernas.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●●●



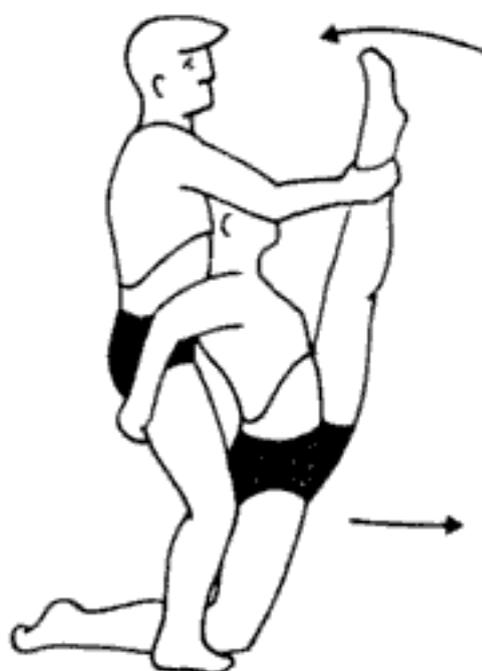
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Arrodillado sobre una pierna y sujetándonos a un compañero que se coloca detrás. Éste le eleva la pierna estirada por delante.

Dosificación: Elevarla progresivamente hasta el máximo y mantener la posición unos segundos. Repetir el ejercicio con la otra pierna y cambio de posiciones.

Nivel: ●●●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: Tendido prono sobre un plinton con 2 ó 3 cajones, sólo apoyando el tronco. Un compañero se sienta a la altura de los glúteos y eleva las piernas estiradas.

Dosificación: Elevar progresivamente hasta el máximo y mantener unos segundos. Cambio de posiciones.

Nivel: ●●●●



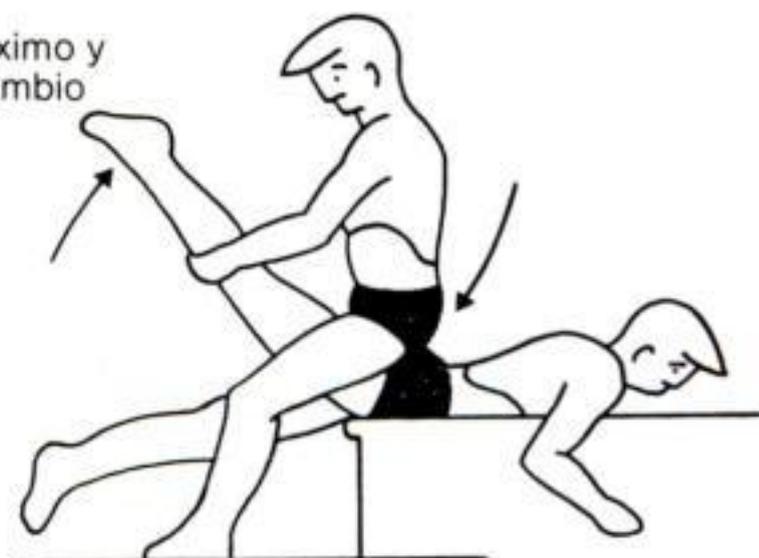
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps y abdominales.

Descripción: En la misma posición que el ejercicio anterior, pero el compañero sólo eleva una de las piernas.

Dosificación: Elevar progresivamente hasta el máximo y mantener unos segundos. Cambio de piernas y de posiciones.

Nivel: ●●●●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Una pierna estirada apoyada en el suelo y flexión del tronco hacia adelante sobre esta pierna. Un compañero sentado sobre sus glúteos eleva la otra pierna estirada por detrás.

Dosificación: Elevarla progresivamente y mantener la posición final durante unos segundos. Cambio de pierna y de posiciones.

Nivel: ●●●●



Hidden page

Articulación que interviene: Rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: En tendido supino con una pierna estirada y la otra flexionada hacia atrás, un compañero presiona a la altura de la cadera.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos intentando no elevar la rodilla.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: En la misma posición anterior, pero el compañero presiona con una mano por la cadera y con la otra por la rodilla flexionada.

Dosificación: Mantenerle la posición durante 20 segundos y cambio de pierna.

Nivel: ●



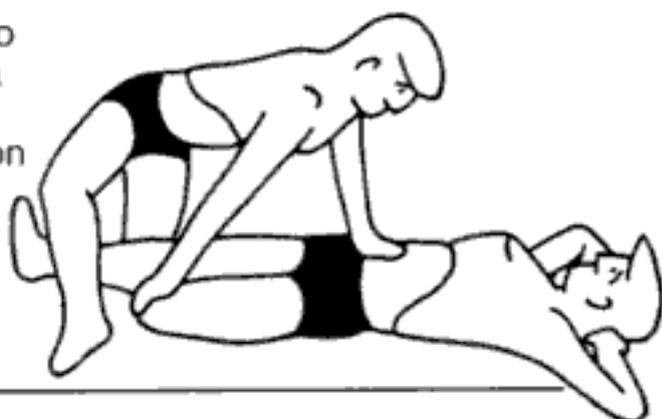
Articulación que interviene: Rodilla.

Músculos: Adductor.

Descripción: En tendido supino, una pierna estirada y la otra flexionada hacia afuera con el pie sobre la rodilla de la otra pierna, un compañero presiona con una mano por la cadera y la otra por la rodilla flexionada.

Dosificación: Mantenerle la posición durante 20 segundos y cambio de pierna.

Nivel: ●



Hidden page

Hidden page

Hidden page

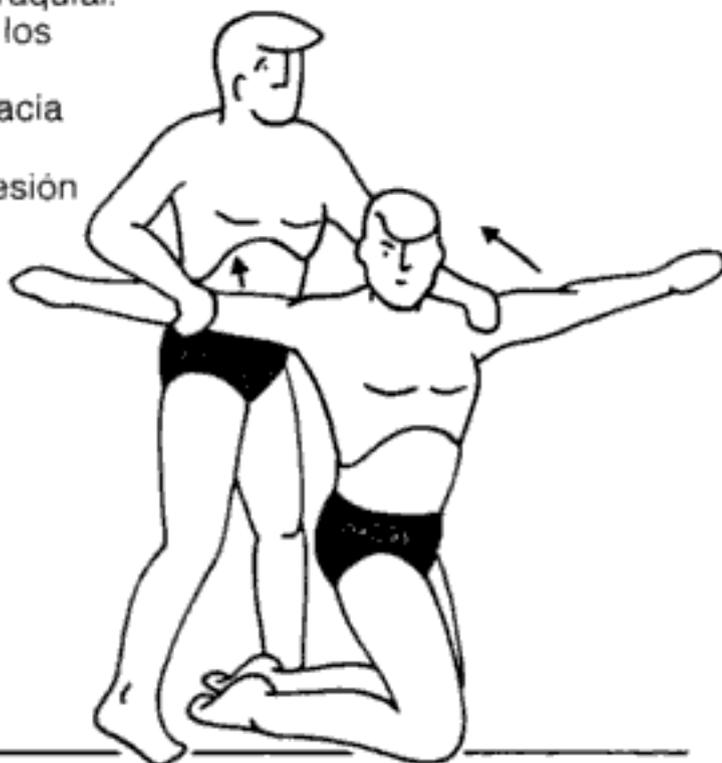
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps y tríceps braquial.

Descripción: Arrodillado con los brazos en cruz estirados, un compañero realiza presión hacia abajo por los codos.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Sentado con flexión del tronco hacia atrás y brazos estirados, un compañero se coloca detrás en tendido supino agarrándonos por las muñecas, como muestra el dibujo. Intentamos arquear el cuerpo lo más posible.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos y cambio de papeles.

Nivel: ●●



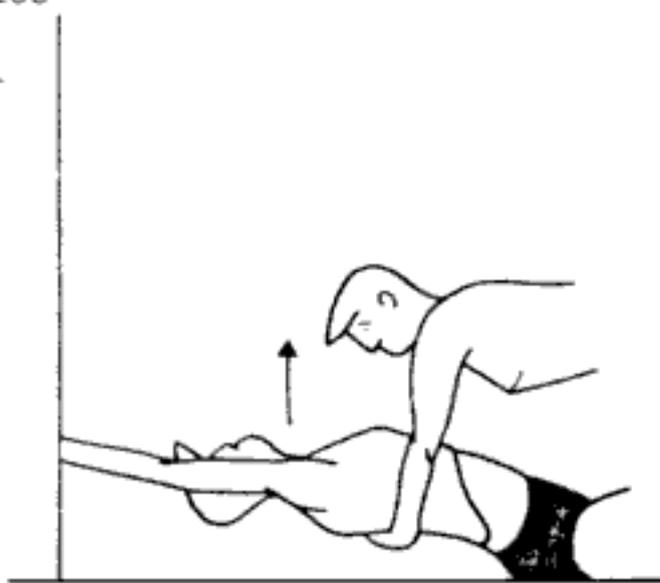
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido supino y agarrado en la espaldera con brazos estirados. Un compañero eleva el tronco sujetándolo por la espalda.

Dosificación: Realizamos 3 repeticiones, manteniéndole la posición durante unos segundos. Cambio de posiciones.

Nivel: ●●



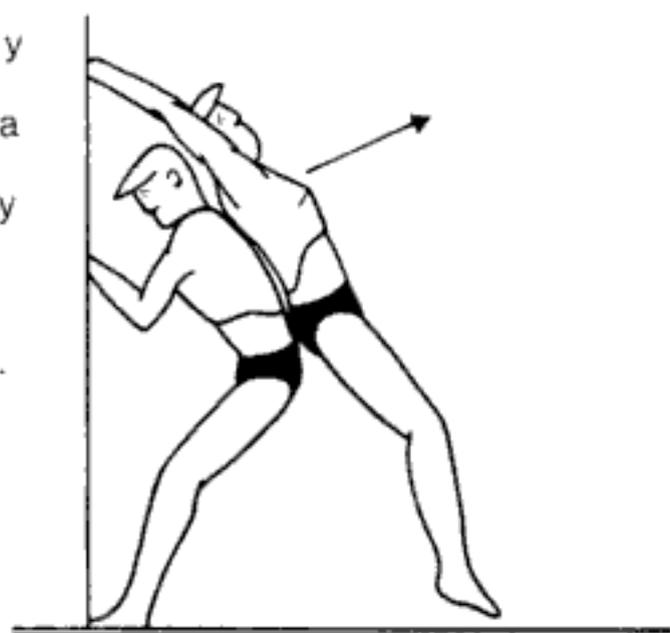
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Dorso a la espaldera y suspendido de ella con brazos estirados. Un compañero se coloca debajo de él, como muestra el dibujo, elevándolo hacia adelante y arqueándole el cuerpo.

Dosificación: Ir arqueándole progresivamente durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●



Hidden page

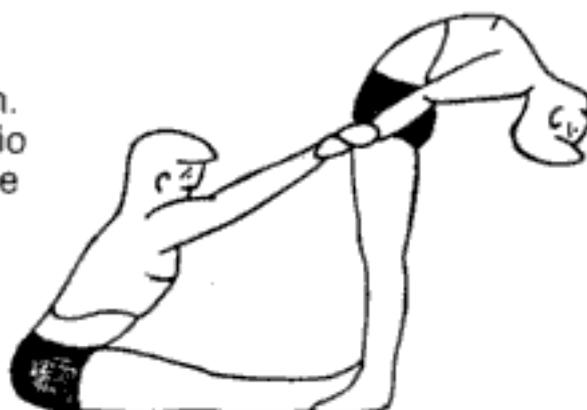
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Uno de pie con flexión de tronco hacia atrás y otro delante sentado con piernas juntas y estiradas que nos agarra por las manos para mantener la posición.

Dosificación: Mantener el ejercicio durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●



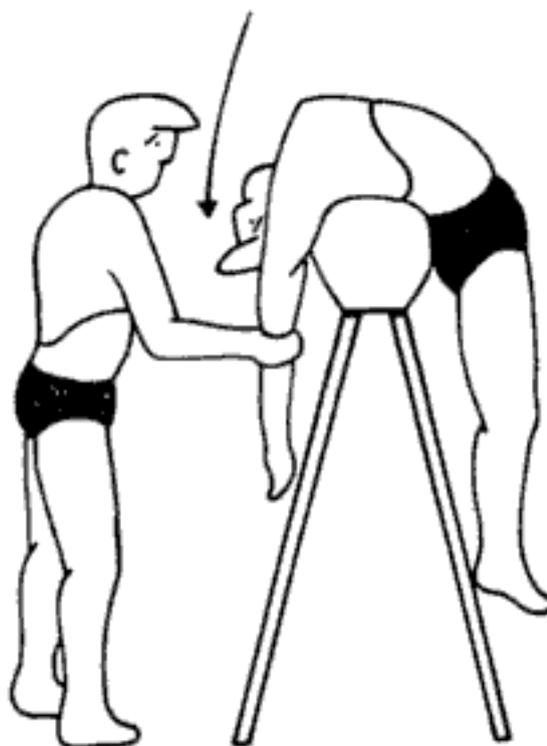
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Apoyando la espalda sobre un potro, flexión del tronco hacia atrás con presión de un compañero por los brazos.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: Arrodillado sobre un cajón que se encuentra colocado debajo de un potro, y flexionando el tronco hacia atrás con brazos estirados, apoyando hombros y brazos sobre el potro. Un compañero presiona hacia abajo por los antebrazos.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●●



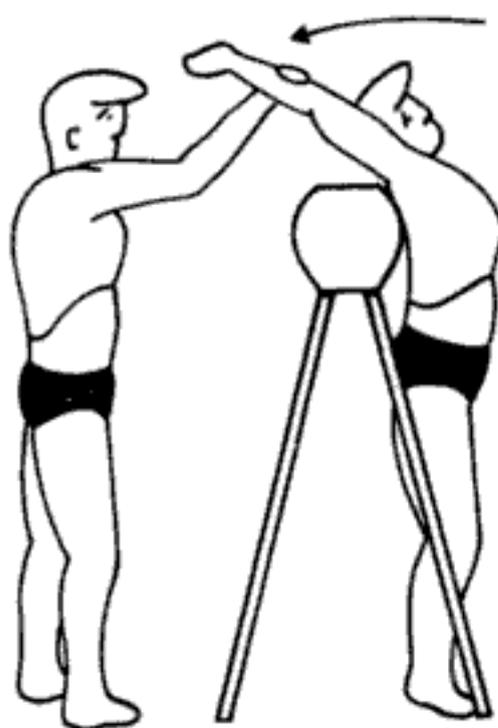
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: De pie con el dorso apoyado en un potro y los brazos estirados por encima de la cabeza, un compañero presiona por los codos hacia atrás.

Dosificación: Realizar la presión durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●●●



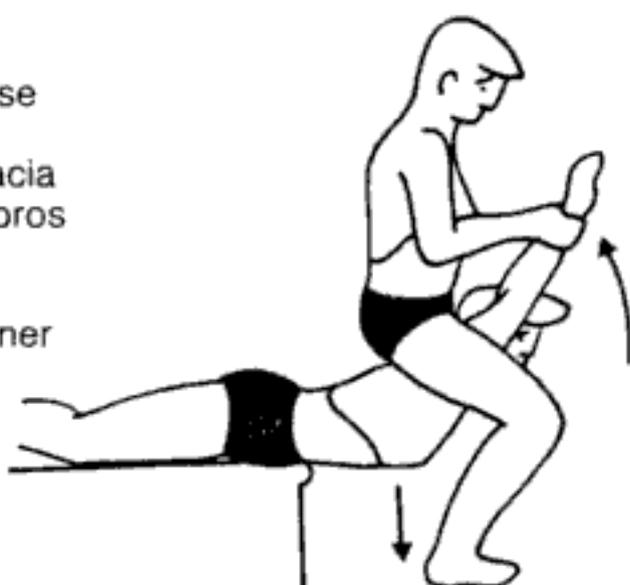
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido prono apoyando sólo piernas sobre un cajón de plinton. Un compañero se sienta a la altura de los hombros elevando los brazos estirados hacia atrás y presionando por los hombros hacia abajo.

Dosificación: Ir elevándole los brazos hasta el máximo y mantener durante unos segundos.

Nivel: ●●●●



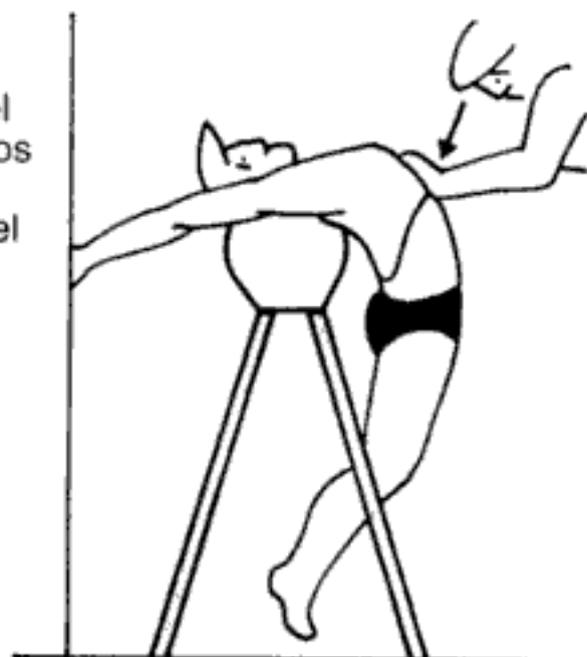
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Se coloca un potro al lado de la espalda. Apoyando hombros en el potro con flexión del tronco hacia atrás y brazos estirados que se agarran a la espalda. El compañero presiona por debajo del pecho.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●●●



Articulación que interviene:

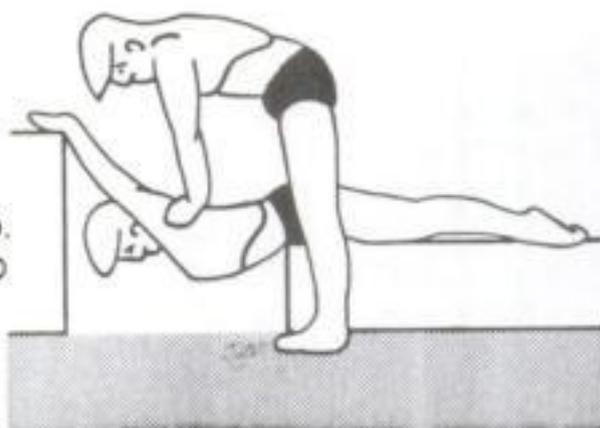
Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido prono, apoyando las piernas sobre un plinton y las manos en otro más alto. Un compañero presiona hacia abajo por la altura de los hombros.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ●●●●

**Articulación que interviene:**

Hombros y cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Colocados uno al lado del otro y agarrado con el brazo estirado por las manos, elevamos los dos a la vez una pierna por el lado estirada, la cual la sujetamos con la otra mano.

Dosificación: Intentar mantener el equilibrio durante 20 segundos y cambio de pierna.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

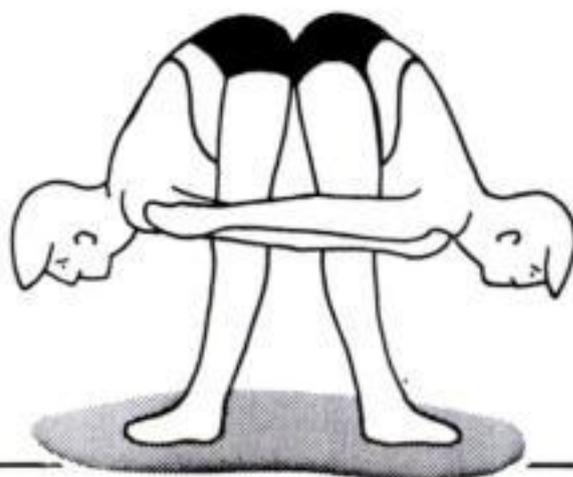
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De espaldas en flexión de tronco hacia adelante con piernas estiradas y juntas, intentamos agarrarnos por los hombros elevando la cabeza.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición anterior, pero más separados nos agarramos por las manos pasando los brazos por entre las piernas.

Dosificación: Mantenemos la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De espaldas en flexión de tronco hacia adelante con las piernas abiertas una delante de otra y en contacto con las del compañero, nos agarramos por los codos, intentando pegar la cabeza a la pierna adelantada.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar la posición de las piernas.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

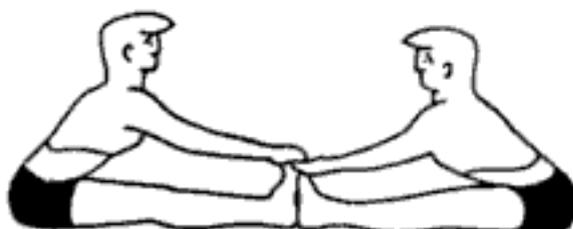
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentados uno frente al otro con piernas estiradas y juntas, en contacto las plantas de los pies, nos agarramos por las manos intentando colocar la espalda recta.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentados con piernas estiradas y junas de espaldas uno a otro. Uno se apoya sobre la espalda del otro presionándole la flexión de tronco hacia adelante.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos y cambio de papeles.

Nivel: ● ●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas y en flexión de tronco hacia adelante, un compañero presiona por la altura de los hombros.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambio de posiciones.

Nivel: ● ●



Hidden page

Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Uno frente al otro, uno eleva una pierna estirada pegada al cuerpo del otro y flexiona el tronco hacia atrás sujetado por el compañero por la cintura.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambio de piernas y de posiciones.

Nivel: ●●●●



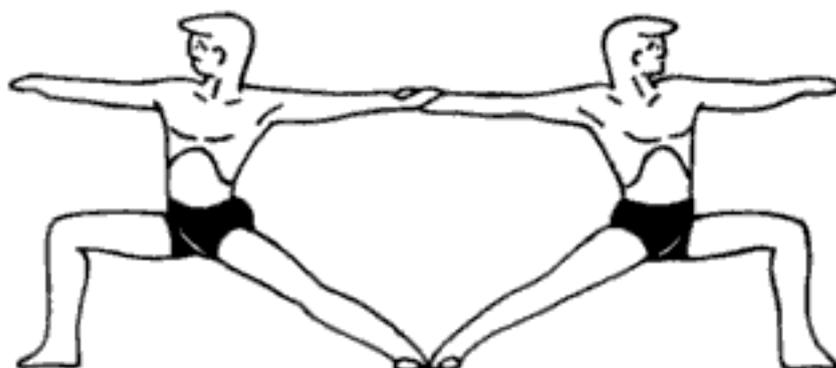
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Uno al lado de otro, con una pierna estirada y en contacto el pie, la otra flexionada y agarrándose con una mano.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambio de lado.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: Colocados uno delante del otro, el de detrás le eleva una pierna con una mano y con la otra le sujeta las manos.

Dosificación: Elevar progresivamente la pierna manteniéndola durante unos segundos y cambio de pierna y después de posiciones.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino, un compañero le aguanta por la rodilla la pierna estirada y con la otra mano presiona la otra rodilla flexionada.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambio de pierna y después de posiciones.

Nivel: ● ●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino, con una pierna flexionada por detrás y la otra por delante, un compañero hace presión por las rodillas.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos y cambiar la posición de las piernas.

Nivel: ● ●



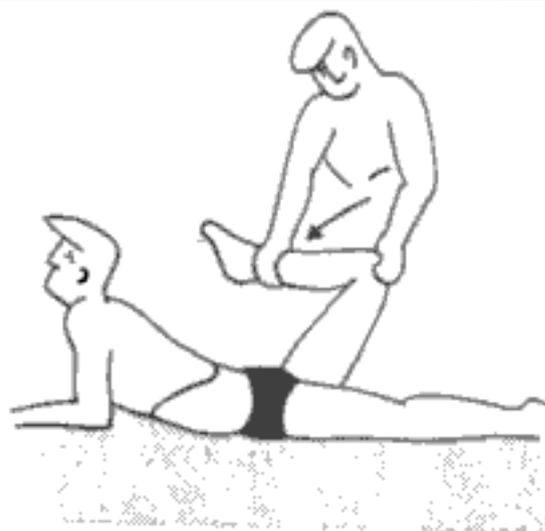
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: En tendido prono, con una pierna estirada y la otra flexionada, un compañero presiona la pierna flexionada por la rodilla y por el pie.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos sobre cada pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: Suspendido en la espaldera de cara con brazos estirados, un compañero nos eleva una pierna flexionada intentando que el pie toque la espalda.

Dosificación: Elevarla progresivamente y mantener la presión unos segundos. Repetir con la otra pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino con piernas abiertas y flexionadas en contacto las plantas de los pies, el compañero presiona hacia abajo las rodillas.

Dosificación: Presionar durante 20 segundos intentando que las rodillas lleguen al suelo.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas abiertas y flexionadas, sujetando los pies, un compañero se coloca de pie encima de las rodillas.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambio de papeles.

Nivel: ●●●



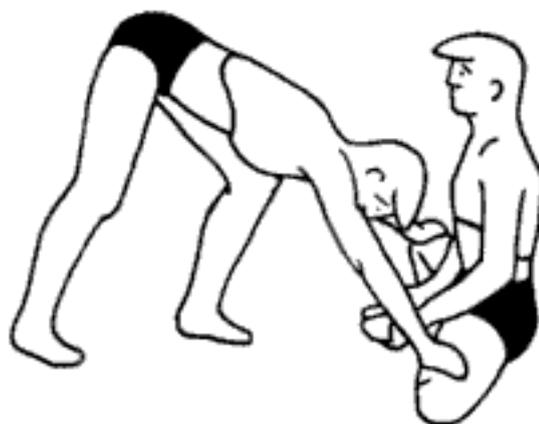
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con la espalda apoyada en una pared y las piernas abiertas y flexionadas, sujetándose los pies que se acercan lo más posible a las caderas, un compañero presiona por las piernas hacia la pared.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido supino con las piernas abiertas y flexionadas en contacto con una pared, como muestra el dibujo, un compañero presiona por las rodillas.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Adductores.

Descripción: En tendido prono con piernas abiertas y flexionadas en contacto los talones con los glúteos, un compañero presiona con una mano por los dorsales y con la otra por la cadera hacia abajo.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Hidden page

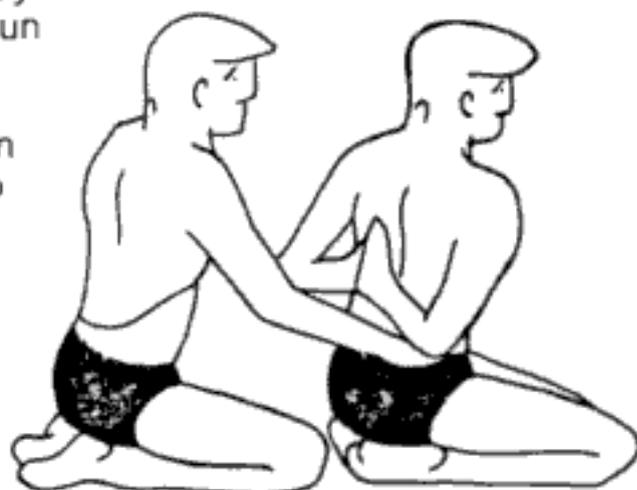
Articulación que interviene: Muñeca, codo y hombro.

Músculos: Biceps braquial y músculos del antebrazo.

Descripción: De rodillas, con los brazos flexionados en la espalda y palmas de la mano en contacto, un compañero colocado detrás, presiona por los codos.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos, intentando acercar los codos.

Nivel: ●●



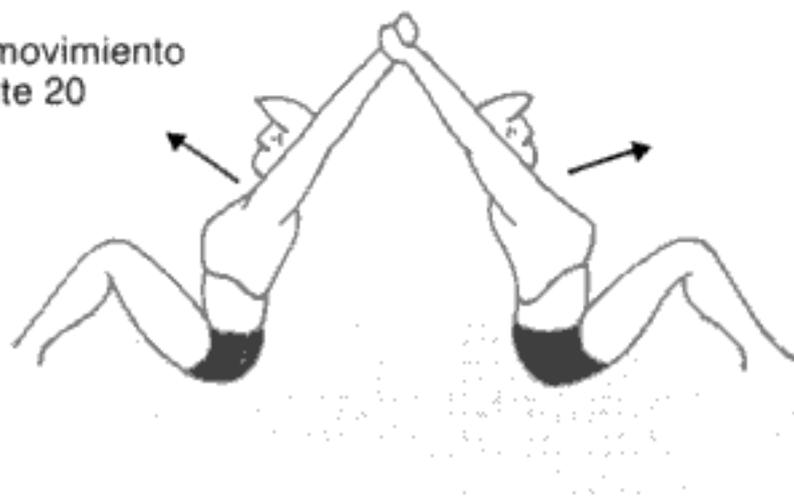
Articulación que interviene: Codo, hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Sentados separados de espaldas y cogidos por las manos con brazos estirados intentar llevar los hombros hacia afuera arqueando el cuerpo.

Dosificación: Realizar el movimiento coordinado los dos durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Hidden page

Hidden page

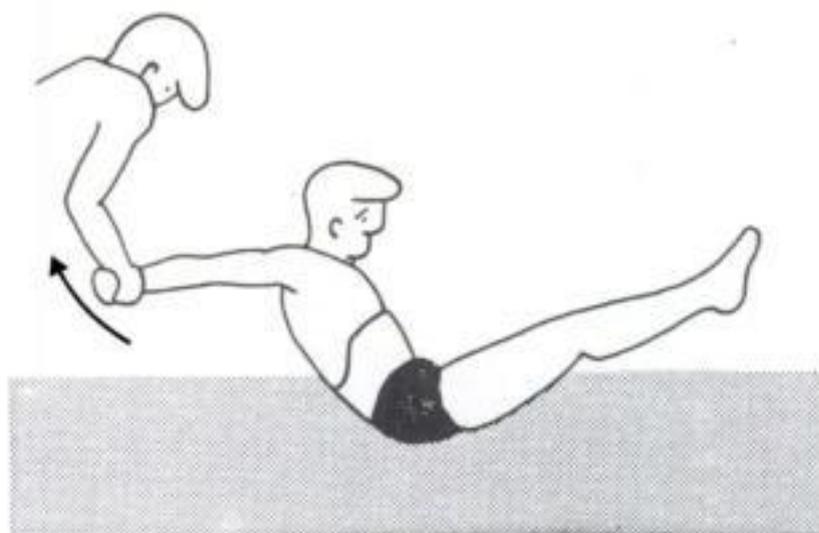
Articulación que interviene: Codo, hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Sentado con las piernas elevadas, juntas y estiradas, un compañero detrás nuestro, nos eleva los brazos estirados.

Dosificación: Elevar progresivamente hasta el máximo.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: De pie, de espaldas a una pared, torsión del tronco a tocar con las manos en la pared. El compañero con las manos en la cadera nos mantiene la posición.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos hacia cada lado.

Nivel: ●



Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Pectorales, dorsales y adductores.

Descripción: De pie, manos entrelazadas en la nuca, un compañero detrás nuestro aguanta una pierna elevada lateralmente estirada y con la otra mano colocada en el codo flexiona el tronco hacia esta pierna.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

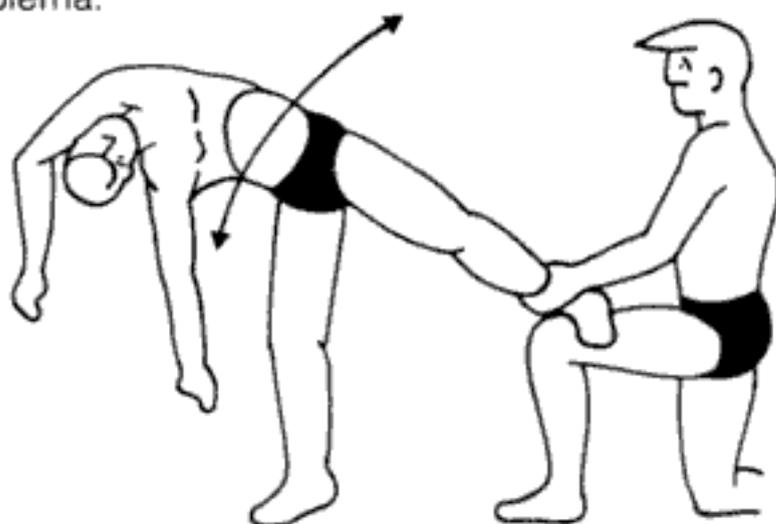
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y adductores.

Descripción: Un compañero nos sujeta el pie de una pierna elevada lateralmente y estirada y realizamos flexiones laterales de tronco.

Dosificación: Realizar 5 flexiones hacia cada lado y repetir aguantándonos la otra pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: Sentados con piernas abiertas, flexión de tronco hacia adelante, yendo a tocar con una mano el pie contrario. El compañero por detrás nos ayuda en la flexión y presiona del otro brazo hacia atrás.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de lado.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

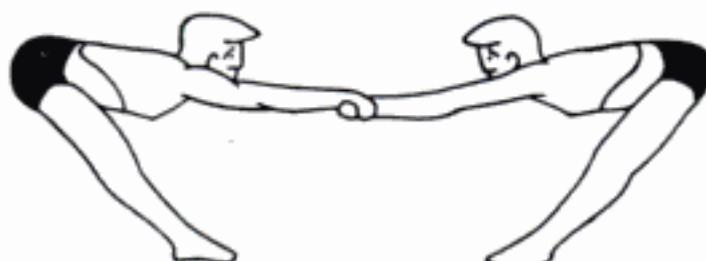
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Uno frente a otro con el tronco paralelo al suelo nos agarramos de las manos y estiramos fuertemente del compañero.

Dosificación: Realizar presión durante 20 segundos.

Nivel: ●●



Hidden page

Articulación que interviene:

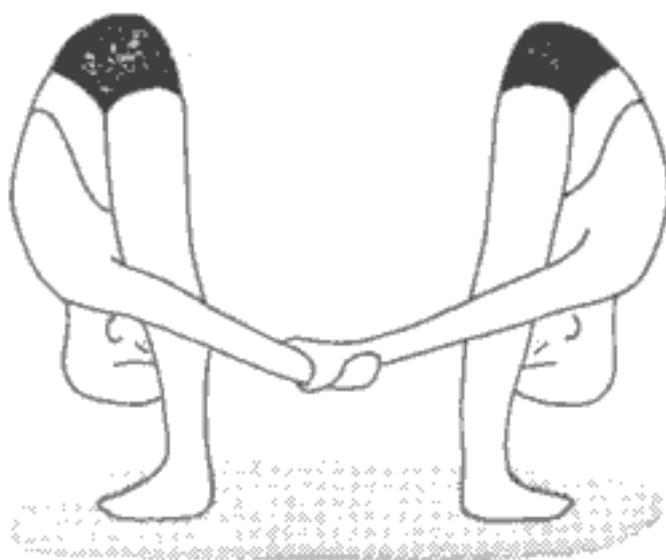
Hombros, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición, pero aún más separados sujetándonos por las manos.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

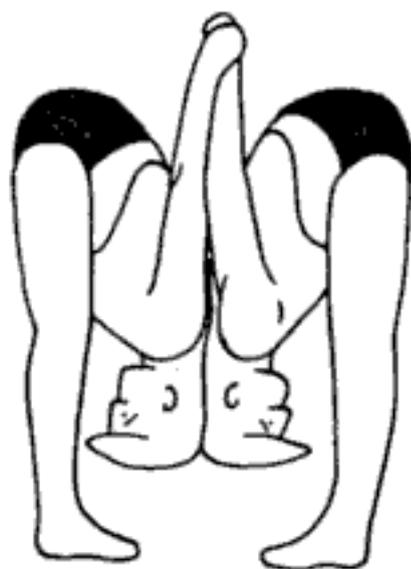
Hombros, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De frente los dos con flexión de tronco hacia adelante, los hombros y cabeza en contacto y los brazos estirados agarrándonos las manos.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

Hombros, columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: La misma posición anterior, pero más separados y sujetándose de los talones del compañero, como muestra el dibujo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

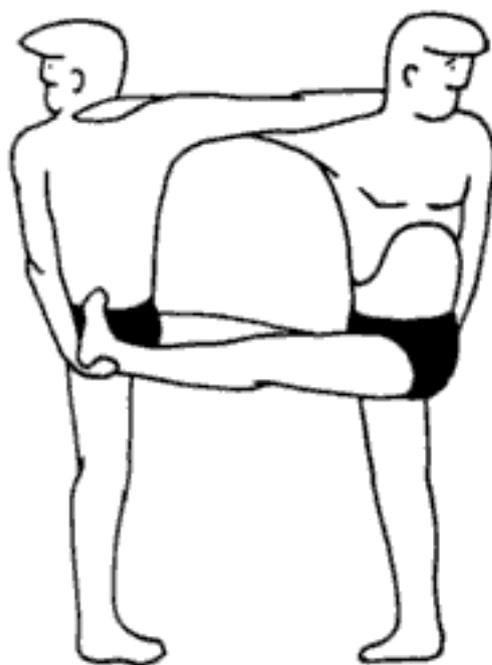
Hombros, columna y cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Uno frente a otro, realizamos torsión del tronco para apoyar la mano en el hombro contrario del compañero y elevamos una pierna por delante estirada que la sujeta el compañero con el otro brazo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

Hombros, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: Sentado, con piernas estiradas y juntas nos agarramos del cuello del compañero que está detrás apoyando rodillas en nuestra espalda.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

Hombros, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición anterior, pero el compañero está sentado sobre la espalda.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene:

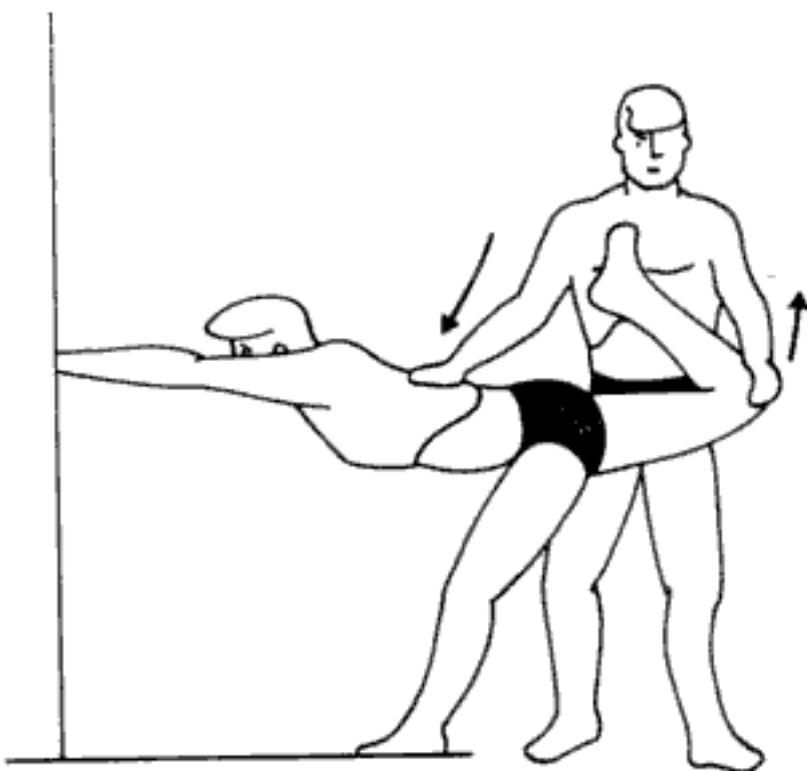
Hombros, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y adductor.

Descripción: Frente a la espaldera con el tronco paralelo al suelo y brazos en la misma vertical apoyando las manos en un peldaño. Un compañero nos eleva una pierna flexionada en posición de vallas y presiona con la otra mano por los lumbares hacia abajo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.

Nivel: ● ●



Hidden page

Articulación que interviene:

Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: Sentado en posición de vallas con los brazos hacia atrás, un compañero por detrás presiona el tronco hacia la pierna estirada.

Dosificación: Presionar durante 20 segundos y cambio de pierna.

Nivel: ●●



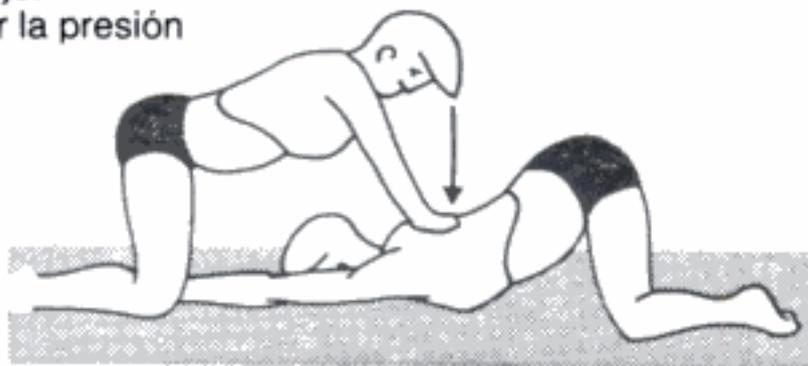
Articulación que interviene: Codo, hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Arrodillado con el tronco hacia adelante, en contacto con el suelo los brazos estirados y el pecho, el compañero presiona por los hombros hacia abajo.

Dosificación: Mantener la presión durante 20 segundos.

Nivel: ●



Hidden page

Hidden page

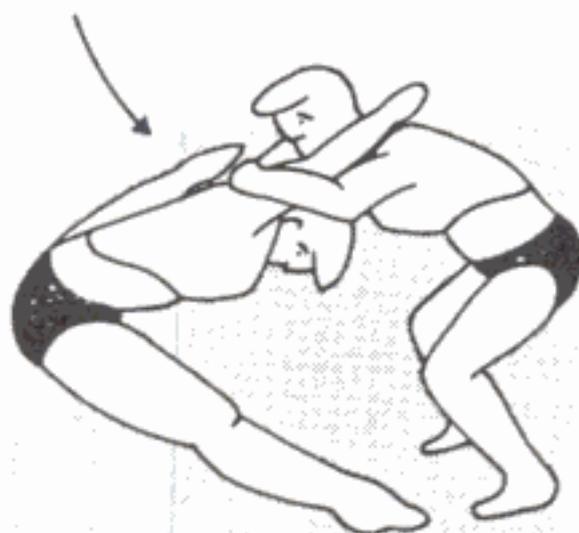
Articulación que interviene: Codo, hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y adductores.

Descripción: En la misma posición anterior, pero colocamos los brazos con manos entrelazadas entre la cabeza del compañero, que presiona por los hombros hacia abajo.

Dosificación: Mantener la doble presión durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares y adductores.

Descripción: Dorso con dorso, los dos con una pierna flexionada y otra estirada, flexión lateral del tronco hacia la pierna flexionada, elevando el brazo contrario.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

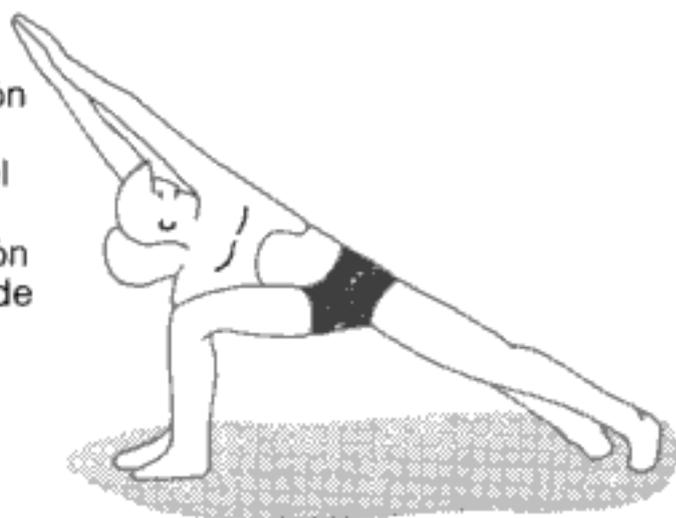
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Dorsales, lumbares y aductores.

Descripción: En la misma posición anterior, pero los brazos están estirados en la misma vertical del tronco y piernas.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

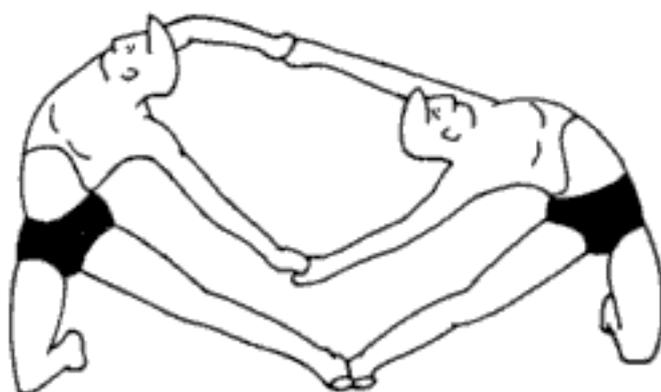
Hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y abductores.

Descripción: Uno al lado del otro con la pierna interior estirada y en contacto con los pies, la otra arrodillada, nos cogemos de las manos con flexión lateral del tronco, como muestra el dibujo.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos haciendo presión con los brazos. Cambio de lado.

Nivel: ●●



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene: Muñeca, codo, hombro, columna, cadera y rodilla.

Músculos: Biceps braquial, pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Un compañero se coloca en cuadrupedia y realizamos la vertical de brazos acabando con la posición de puente encima de él.

Dosificación: Repetir el ejercicio 3 veces, manteniendo la posición de puente durante unos segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

Hombro, columna, cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Biceps braquial, pectorales, abdominales, cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: En posición de spagat con la pierna de delante flexionada, intentamos por detrás cogernos el pie con las dos manos.

Dosificación: Mantener la posición durante unos segundos y cambiar la colocación de las piernas.

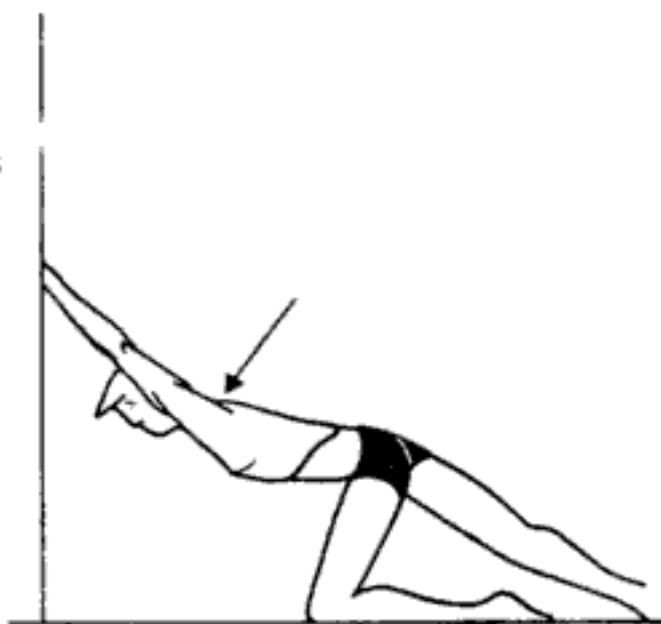
Nivel: ●●●●



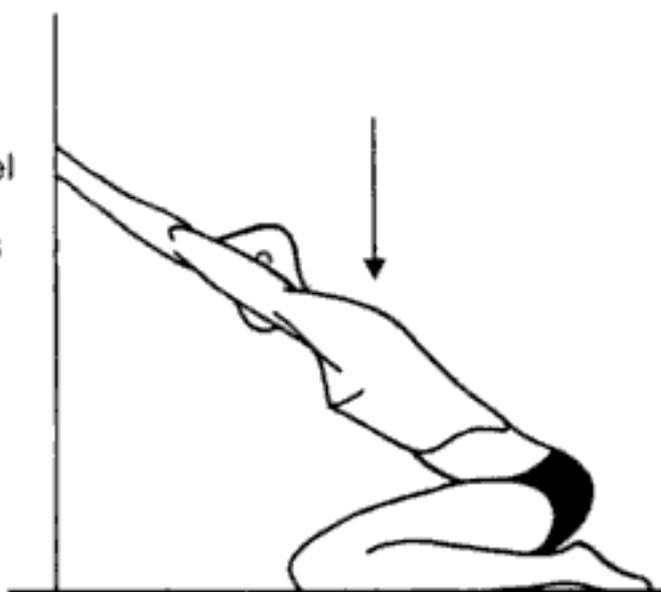
Ejercicios con espalderas

Articulación que interviene:

Hombros.

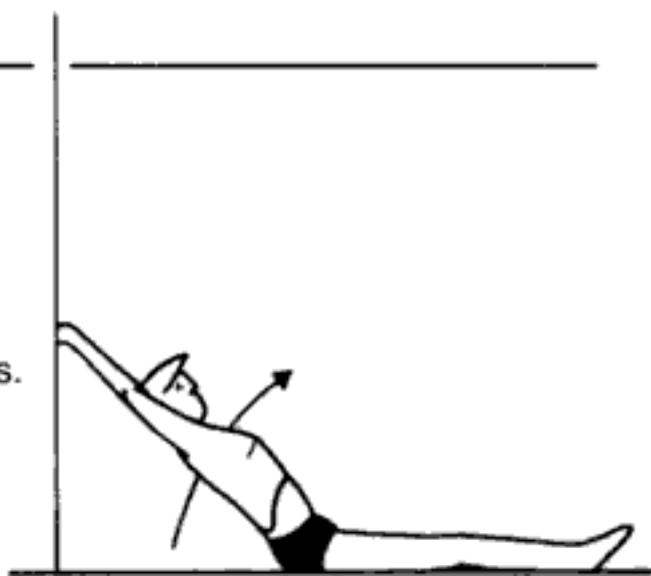
Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** Frente a la espaldera, apoyado a ella con brazos estirados y en el suelo con una rodilla, la otra pierna estirada.**Dosificación:** Presionamos el tronco hacia abajo durante 20 segundos y cambiamos la posición de las piernas.**Nivel:** ●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.**Descripción:** De rodillas frente a la espaldera, apoyando con brazos estirados en la misma vertical que el tronco.**Dosificación:** Realizamos presiones del tronco hacia abajo durante 20 segundos.**Nivel:** ●

Articulación que interviene:

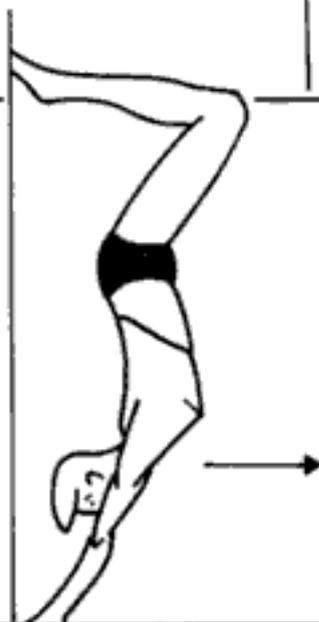
Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** Sentado dorso a la espaldera con piernas estiradas y agarrado a ella con brazos estirados. Elevar el tronco hacia adelante.**Dosificación:** Realizar 10 elevaciones, aumentando en la amplitud del movimiento.**Nivel:** ●●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** Dorso a la espaldera y agarrado a ella con brazos extendidos, acercar la columna a la espaldera, descendiendo la cabeza.**Dosificación:** Descender progresivamente y mantener la posición final durante unos segundos.**Nivel:** ●●●**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** En posición invertida, dorso a la espaldera y apoyando los pies, llevar los hombros hacia adelante.**Dosificación:** Mantener la posición final unos segundos.**Nivel:** ●●●●

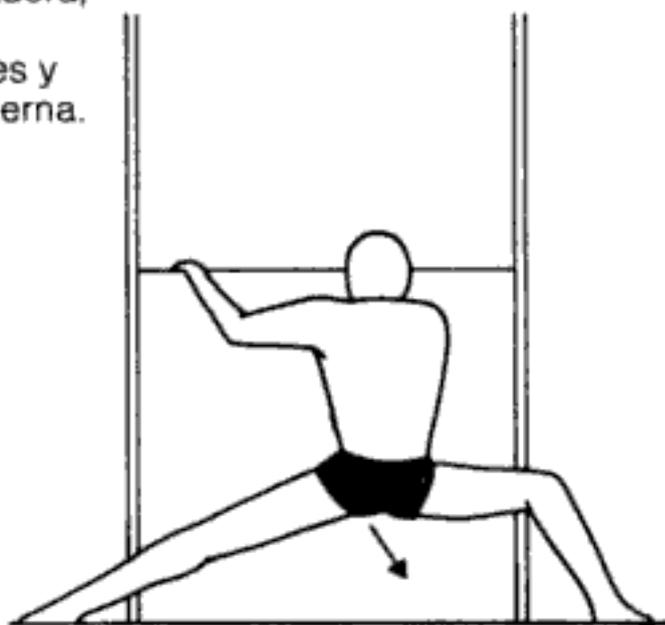
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Frente a la espaldera con piernas abiertas, una flexionada y otra estirada. Descender la cadera, flexionando más la pierna.

Dosificación: Realizar 10 rebotes y repetir el ejercicio con la otra pierna.

Nivel: ●



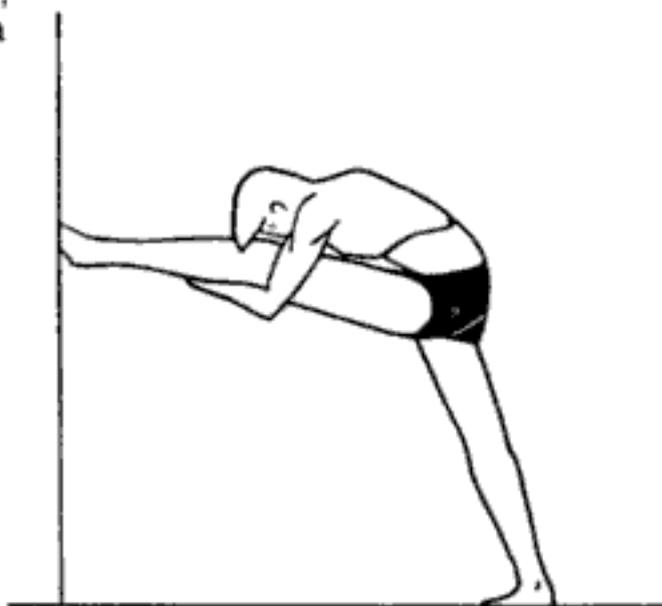
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Frente a la espaldera, con una pierna estirada y apoyada en el peldaño a la altura de la cadera. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 10 flexiones sobre cada pierna.

Nivel: ●



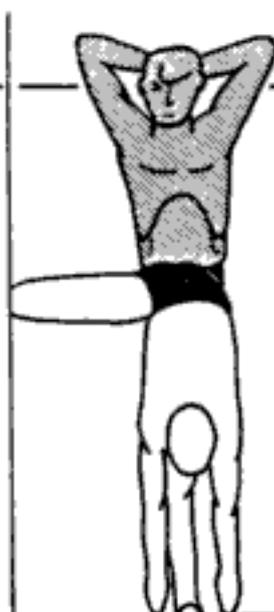
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando la rodilla interna, la otra pierna estirada y brazos cruzados en la nuca. Flexión del tronco hacia adelante estirando brazos.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Dorso a la espaldera, en posición de cuclillas, y agarrado a ella con brazos estirados, elevar la cadera extendiendo piernas con flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces, estirando completamente las piernas.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Dorso a la espaldera, agarrado a ella con brazos estirados y apoyado en el suelo con una pierna, elevar la otra estirada al máximo.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna alternativamente.

Nivel: ●



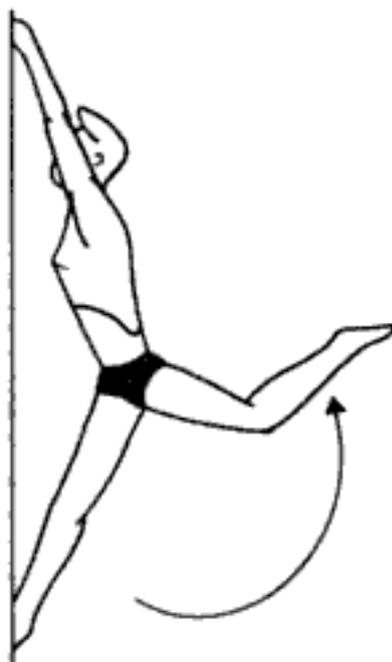
Articulación que interviene: Cadera .

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: De frente a la espaldera, sujeto a ella con brazos estirados y apoyando un pie en un peldaño, elevar la otra pierna flexionada por detrás.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna, intentando tocar con el pie la cabeza.

Nivel: ●



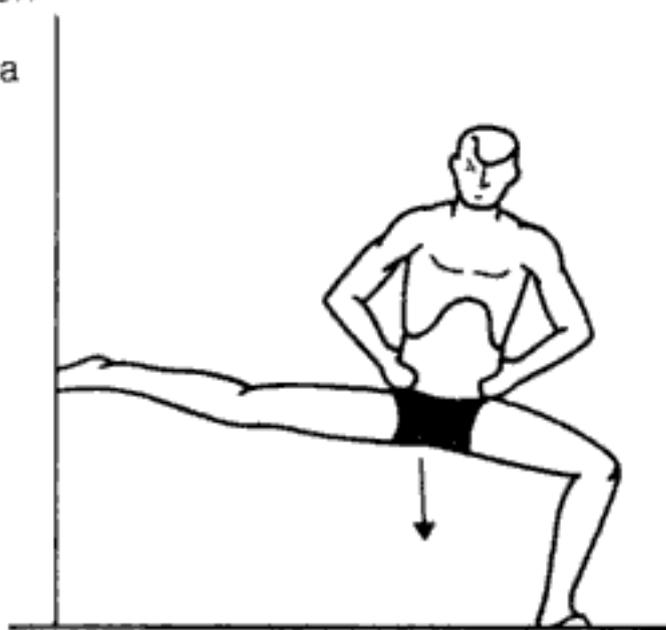
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando una pierna estirada, flexión de la pierna exterior.

Dosificación: Realizar 10 flexiones con cada pierna, progresando en la amplitud del movimiento.

Nivel: ●



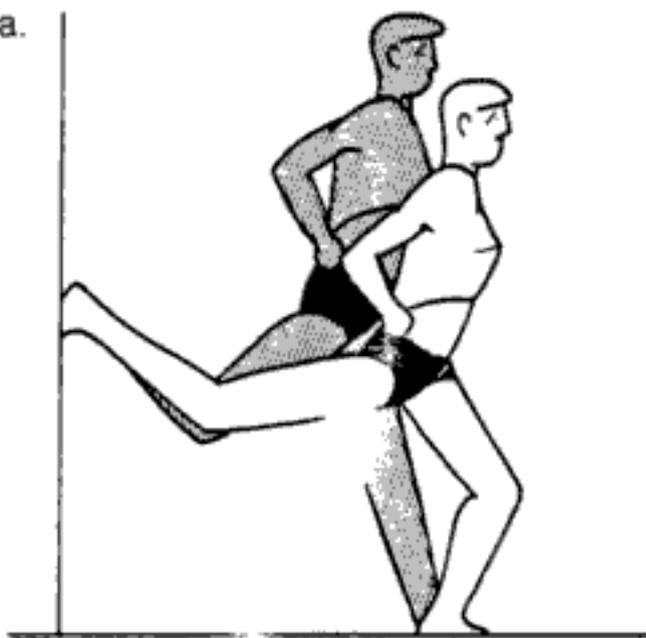
Articulación que interviene: Cadera .

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: Dorso a la espaldera, apoyando un pie con una pierna flexionada. Flexión de la otra pierna.

Dosificación: Realizar 10 flexiones con cada pierna.

Nivel: ●



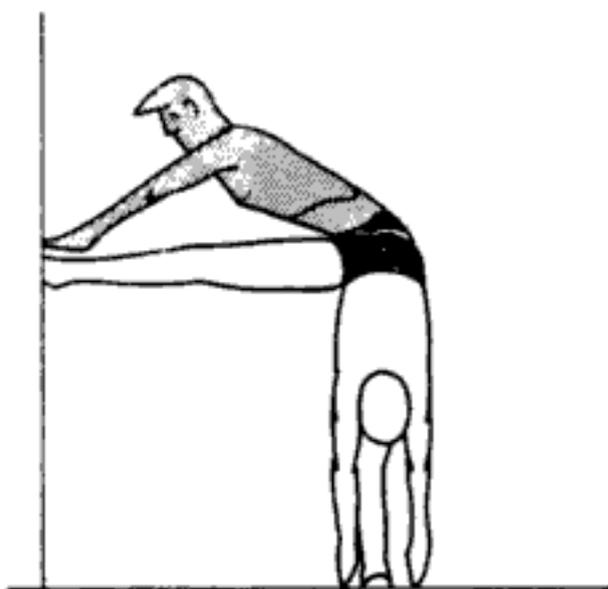
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando una pierna estirada, flexión del tronco hacia adelante sobre esta pierna y después sobre la que está apoyada en el suelo.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones y cambiar la posición de las piernas.

Nivel: ●



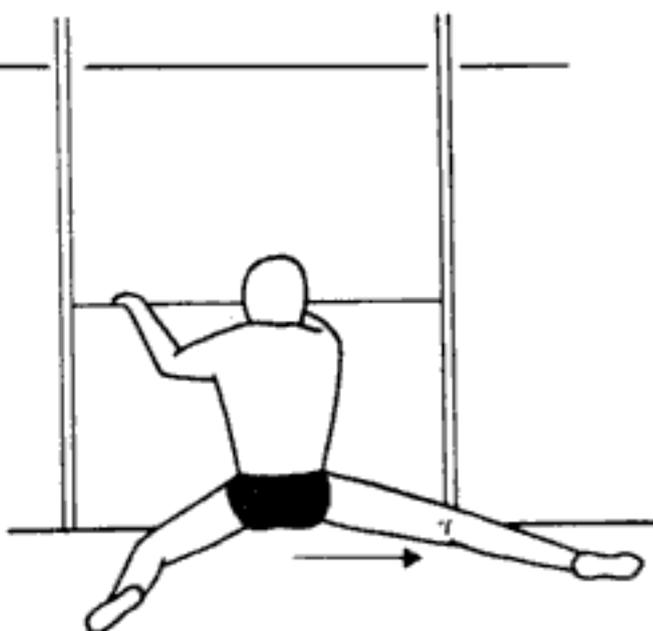
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: De rodillas, frente a la espaldera, apoyado en ella con las manos: Abrir una pierna por el lado estirada.

Dosificación: Abrirla progresivamente, manteniendo unos segundos la posición final y repetir con la otra pierna.

Nivel: ●●



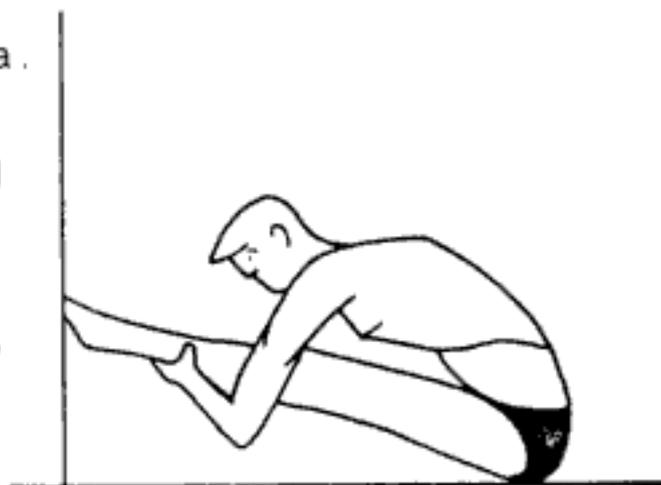
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado frente a la espaldera, apoyando los pies en el segundo peldaño con piernas estiradas. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 10 flexiones, intentando acercar al máximo la cabeza a las rodillas.

Nivel: ●●



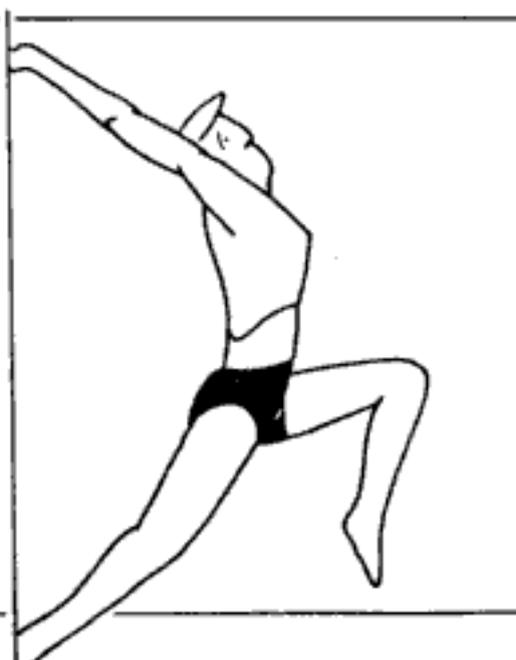
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Dorso a la espaldera, apoyado a ella con brazos estirados y un pie. Elevar la otra pierna flexionada arqueando el cuerpo.

Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna.

Nivel: ●●



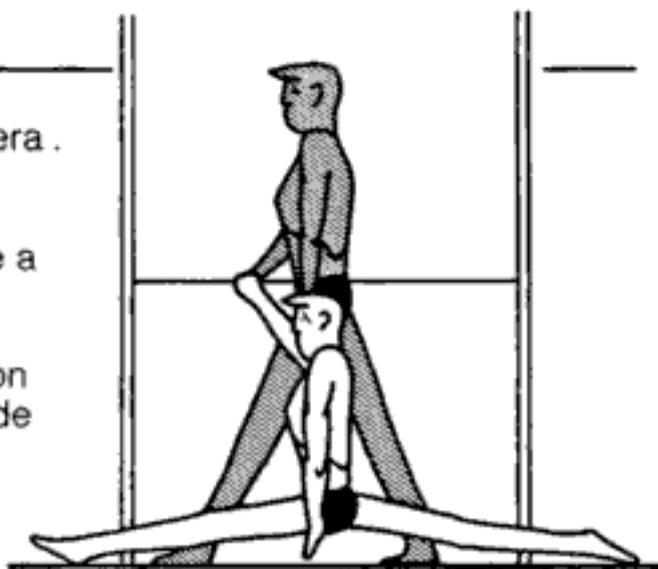
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: De pie, lateralmente a la espaldara, realizar el spagat, agarrándose con una mano.

Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de piernas.

Nivel: ●●



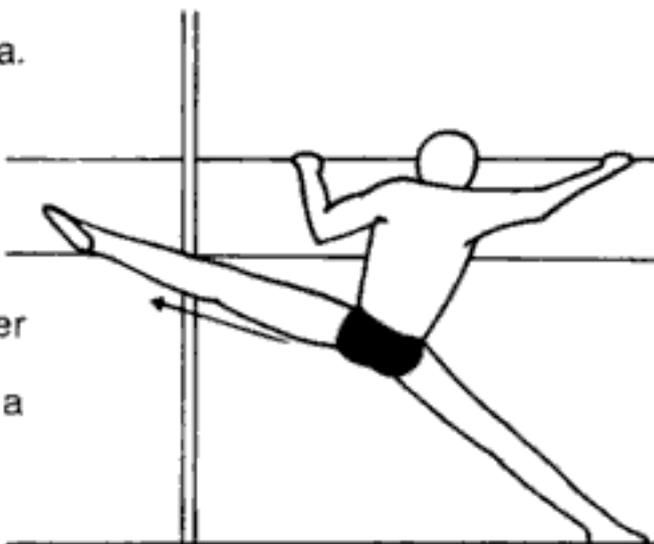
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Frente a la espaldara apoyando un pie lateralmente, con piernas estiradas. Intentar llevar el pie lo más lejos posible.

Dosificación: Ir progresando en la amplitud del movimiento y mantener la posición final durante unos segundos. Repetir el ejercicio con la otra pierna.

Nivel: ●●



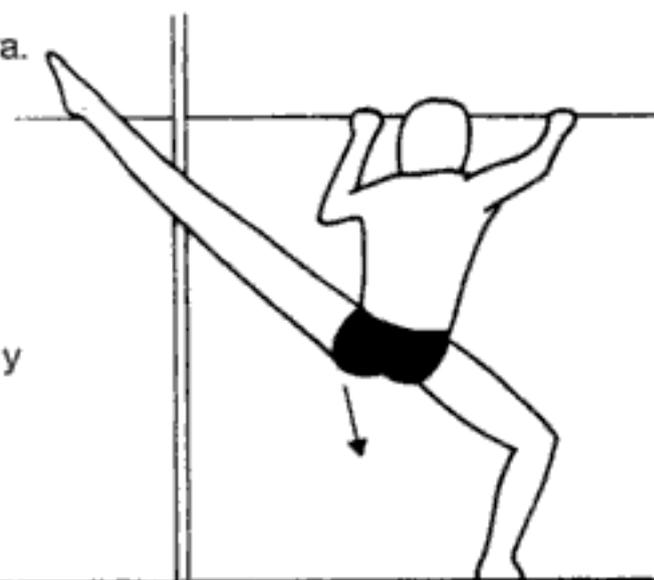
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: De pie, frente a la espaldara, apoyado a ella con las manos y un pie en el peldaño más alto que se pueda con la pierna estirada. Descender la cadera flexionando la otra pierna.

Dosificación: Realizar 10 flexiones y cambiar de pierna.

Nivel: ●●



Hidden page

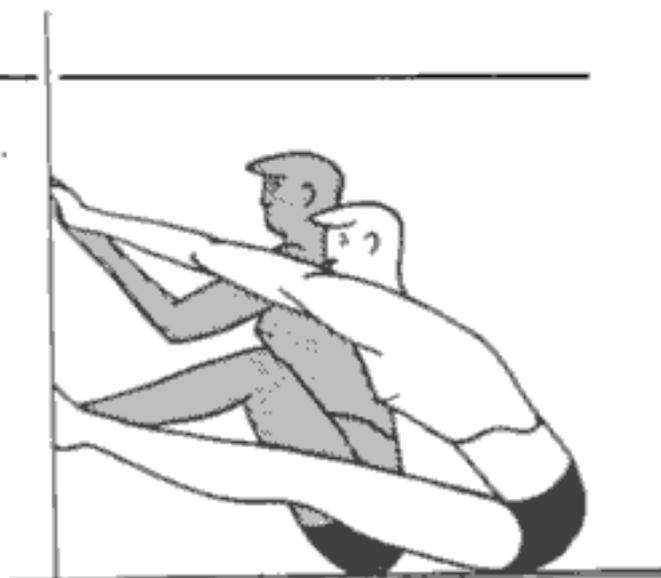
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado frente a la espaldera, apoyando pies en el 2º peldaño con piernas flexionadas y brazos también flexionados más arriba. Estirar brazos y piernas.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 10 repeticiones, estirando al máximo las piernas.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado frente a la espaldera apoyando piernas estiradas sobre el 3º ó 4º peldaño, flexión del tronco hacia adelante metiendo brazos estirados entre las piernas.

Dosificación: Realizar 10 flexiones, intentando acercar la cabeza a las rodillas.

Nivel: ●●



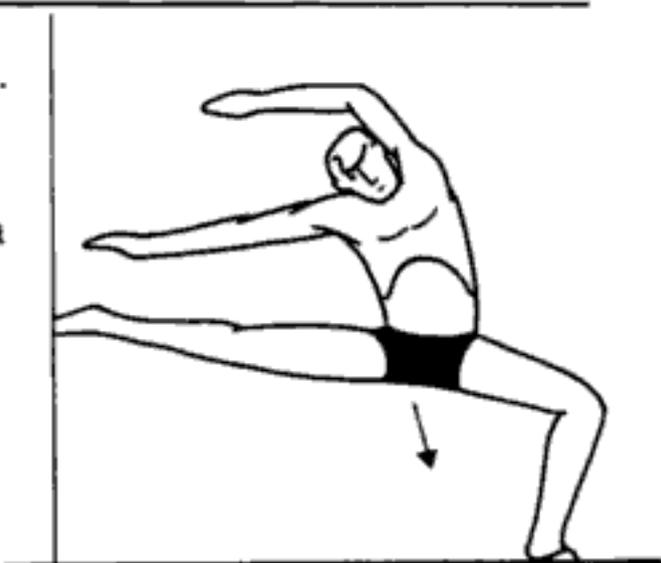
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando el pie de la pierna interna estirada. Flexión de la otra pierna, al mismo tiempo que se realiza una flexión lateral del tronco hacia la espaldera.

Dosificación: Realizar 10 flexiones sobre cada pierna.

Nivel: ●●



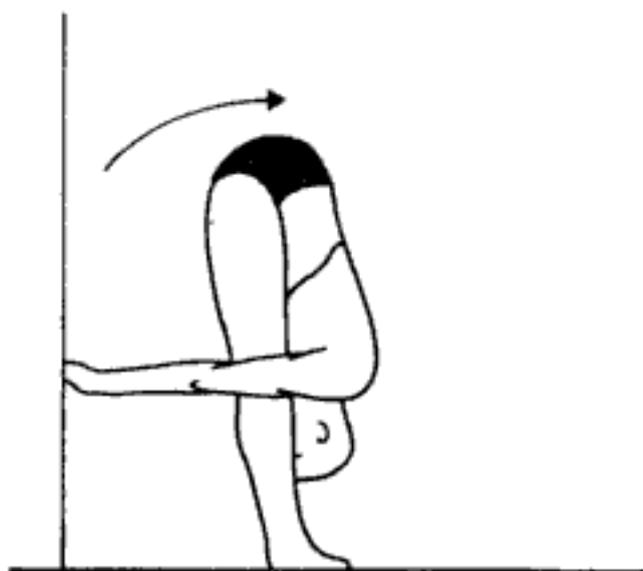
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Partiendo en flexión de tronco hacia adelante y con los glúteos pegados a la espaldera, ir separándose de ella.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



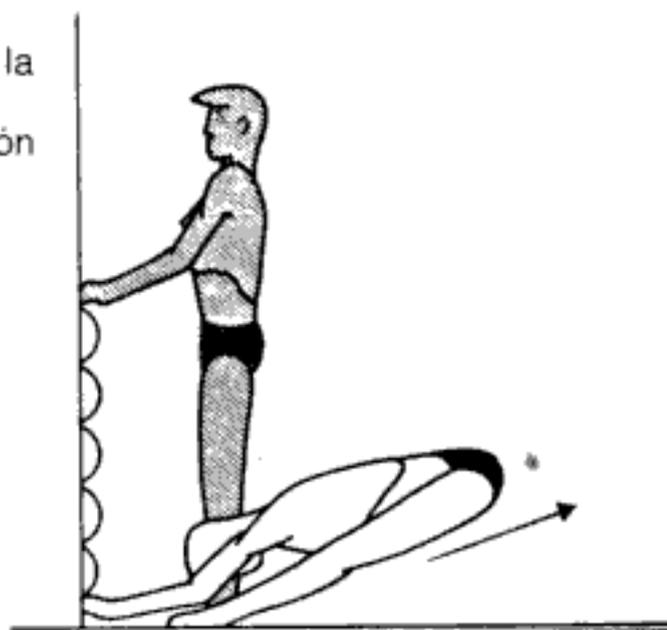
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales, glúteos y lumbares.

Descripción: De pie, frente a la espaldera ir descendiendo las manos peldaño a peldaño, al mismo tiempo que se flexiona el tronco hacia adelante, hasta quedar en la posición que muestra el dibujo.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



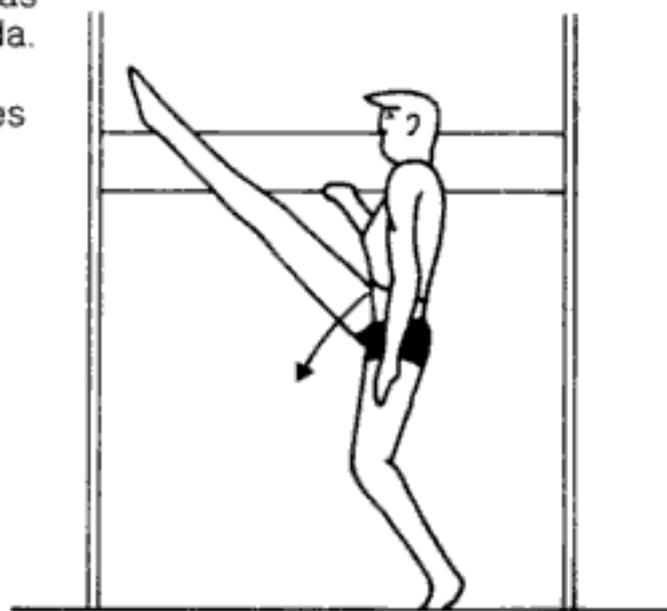
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando el pie, lo más alto posible, con la pierna estirada. Flexión de la otra pierna.

Dosificación: Realizar 10 flexiones con cada pierna.

Nivel: ●●●



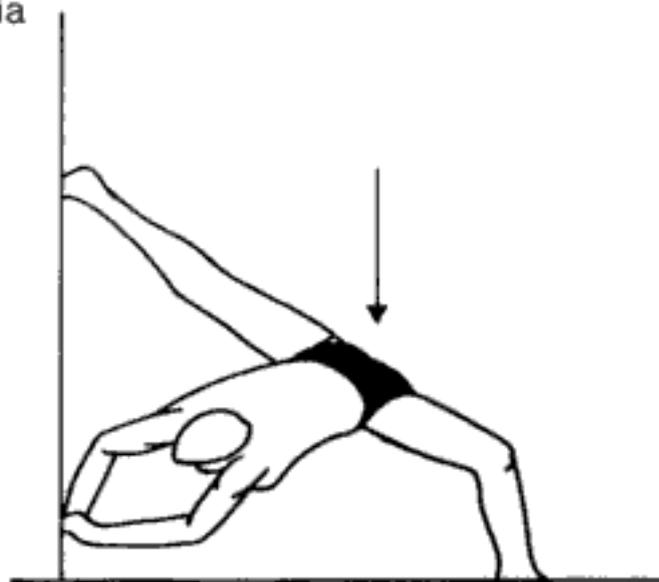
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Lateralmente a la espaldera, apoyando en ella un pie a la altura de la cadera, la otra pierna flexionada y flexión del tronco hacia adelante. Descender la cadera lo más posible.

Dosificación: Ir descendiendo progresivamente, manteniendo la posición final durante unos segundos. Cambiar la posición de las piernas y repetir.

Nivel: ●●●



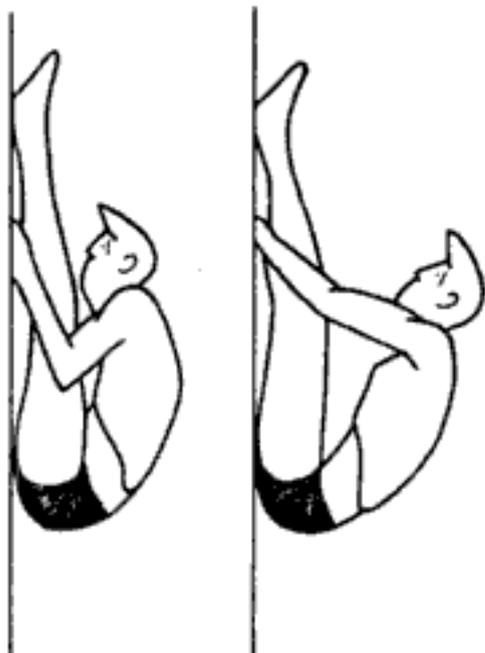
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Suspendido en la espaldera con las manos y piernas estiradas pegadas a ella. Flexionar codos al mismo tiempo que se acerca el tronco a las rodillas.

Dosificación: Intentar mantener esta posición durante 10 segundos.

Nivel: ●●●●



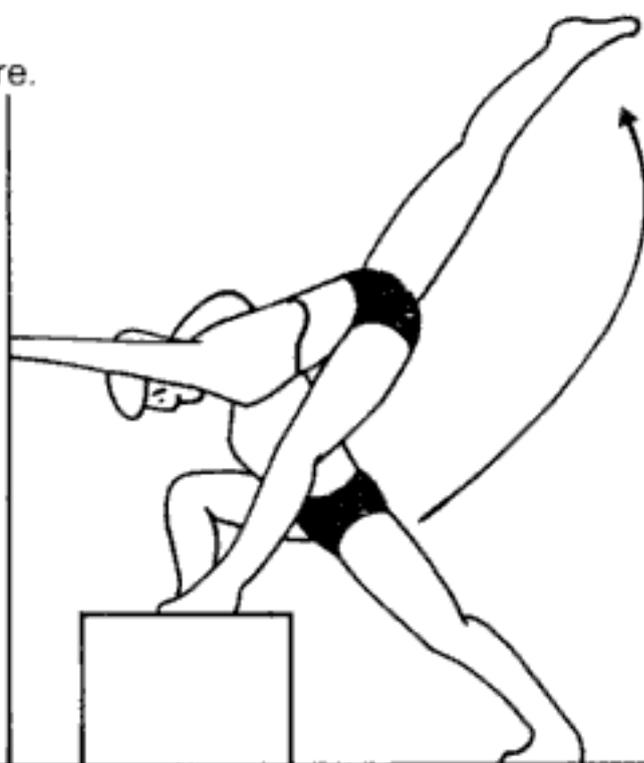
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: De frente a la espaldera, apoyando un pie sobre un cajón, como muestra el dibujo. Elevar la pierna de atrás estirada intentando hacer el spagat en el aire.

Dosificación: Realizar 10 elevaciones con cada pierna, aumentando progresivamente la amplitud del movimiento.

Nivel: ●●●●



Hidden page

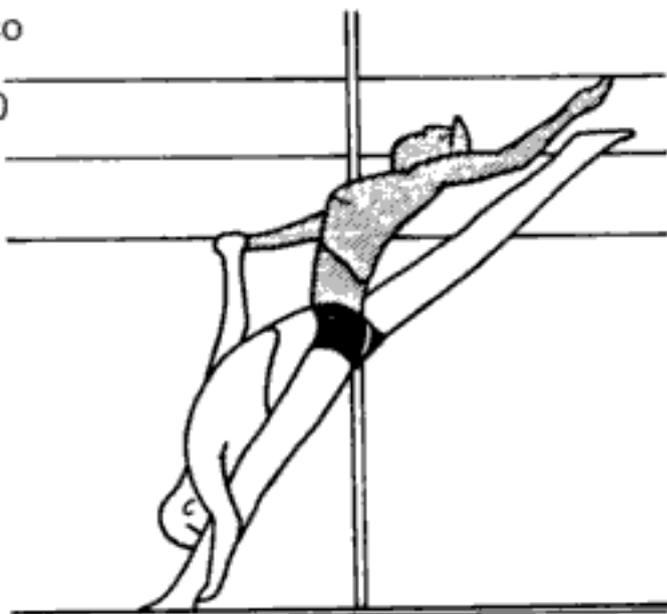
Articulación que interviene: Cadera .

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Lateralmente a la espaldera y apoyado en ella con una mano y el pie del mismo lado con piernas estiradas. Flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio 10 veces y cambiar la posición de las piernas.

Nivel: ●●●●



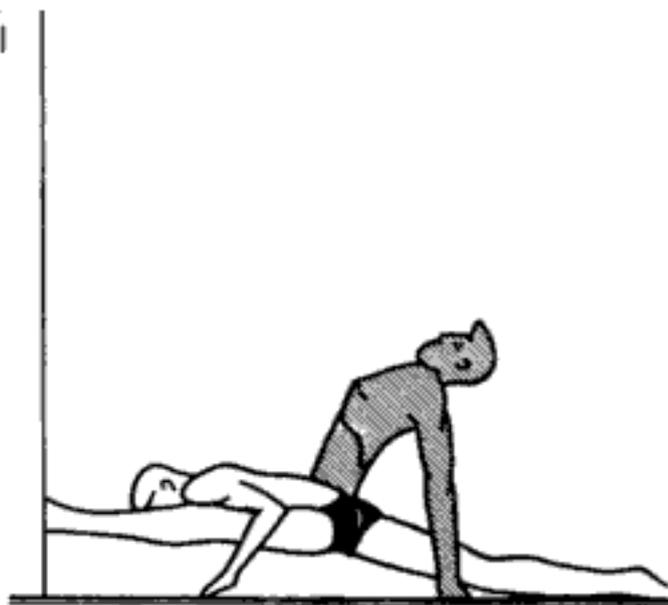
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y cuádriceps.

Descripción: En posición de spagat con el pie de delante apoyado en el primer peldaño de la espaldera. Flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 10 veces y cambiar posición de las piernas.

Nivel: ●●●●



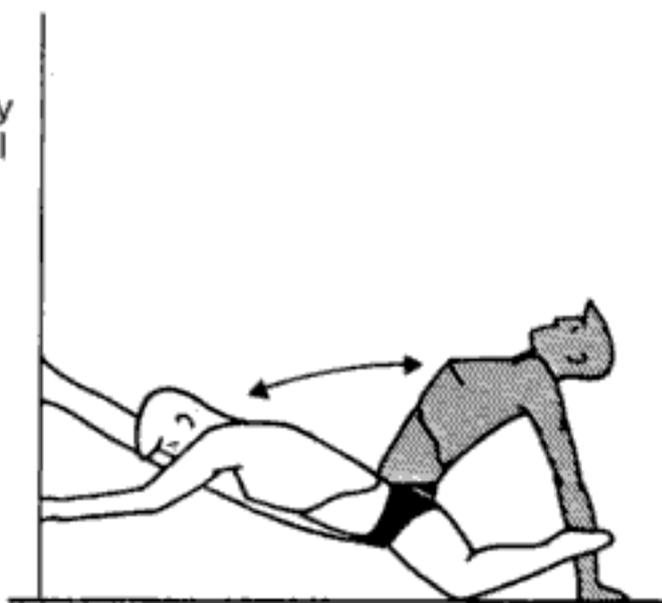
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores e isquiotibiales.

Descripción: Frente a la espaldera, apoyado en ella con una pierna estirada y la otra flexionada en contacto la rodilla con el suelo. Flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás apoyando manos en el suelo.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 10 veces y cambiar posición de las piernas.

Nivel: ●●●●



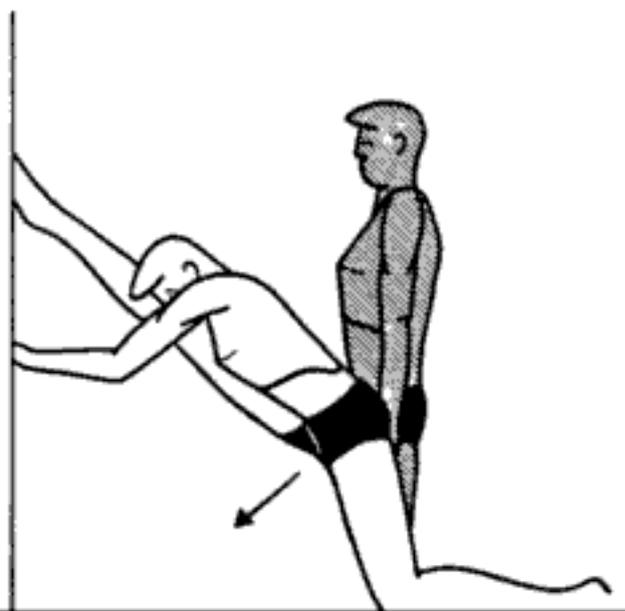
Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Isquiotibiales y cuádriceps.

Descripción: Frente a la espaldera, apoyando en ella una pierna estirada y la otra con la rodilla en el suelo. Flexión del tronco hacia adelante.

Dosificación: Realizar 10 flexiones sobre cada pierna, intentando tocar la pierna con la cabeza.

Nivel: ●●●●



Hidden page

Hidden page

Hidden page

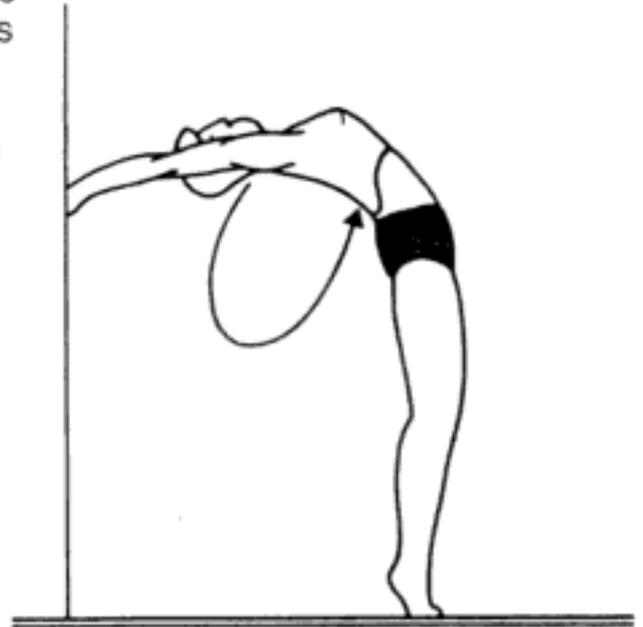
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: De frente a la espaldera y agarrado a ella con las manos, giro del cuerpo para quedar de espaldas con el cuerpo arqueado.

Dosificación: Realizar 5 giros hacia cada lado, manteniendo la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●



Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Dorso a la espaldera y agarrado a ella con los brazos estirados y piernas flexionadas, separarse lo más posible de la espaldera, estirando piernas y arqueando el cuerpo.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●



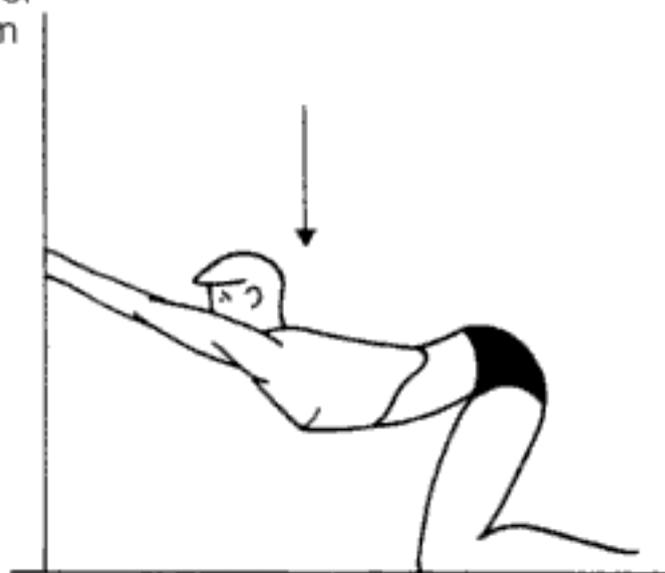
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De rodillas frente a la espaldera apoyado con brazos estirados en la misma vertical que el tronco. Descender los hombros con la cabeza elevada.

Dosificación: Realizar pequeños rebotes durante 20 segundos.

Nivel: ●●



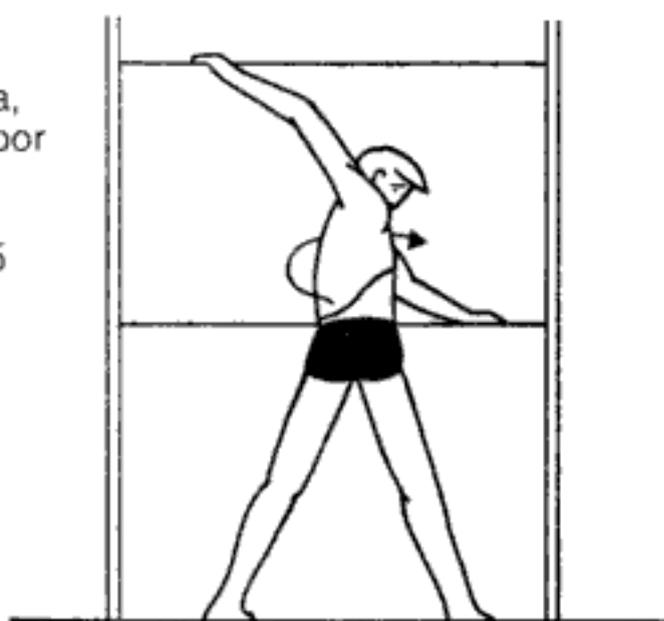
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Frente a la espaldera, agarrándose a ella con un brazo por detrás, como muestra el dibujo, torsionar más el tronco.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●●



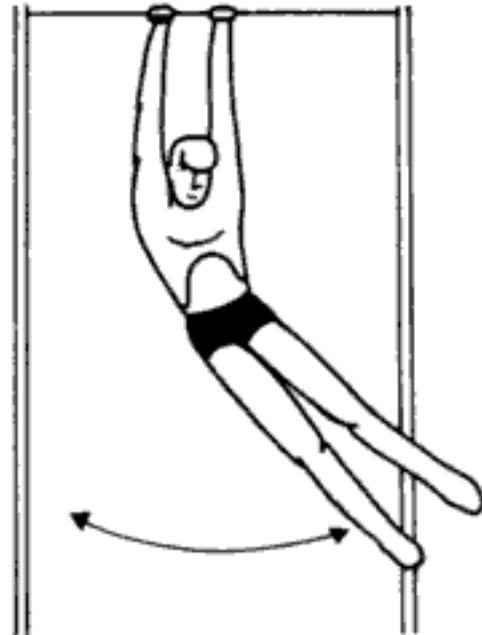
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Dorso a la espaldera y suspendido de ella con brazos estirados. Oscilar las piernas juntas y estiradas de un lado a otro.

Dosificación: Realizar diez oscilaciones hacia cada lado, aumentando progresivamente la amplitud del movimiento.

Nivel: ●●



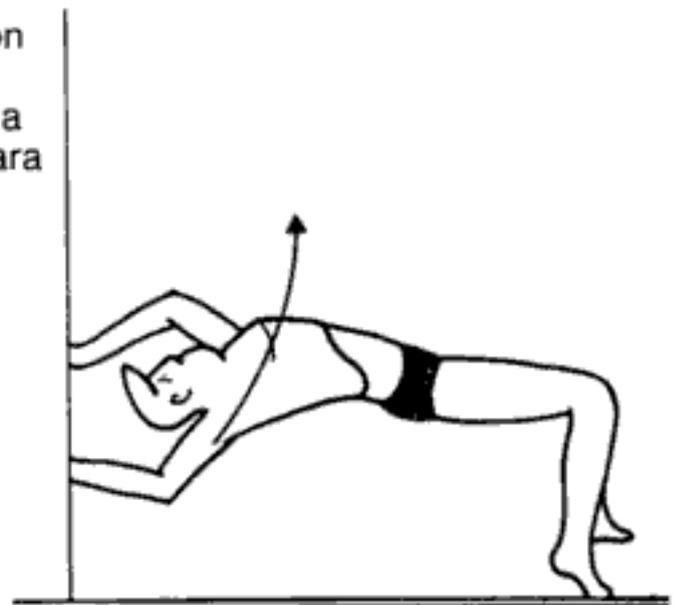
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Como muestra el dibujo, agarrado a la espaldera con una mano en un peldaño más alto que la otra, torsión del tronco hacia el lado de la mano más elevada para quedarse de cara al suelo.

Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.

Nivel: ●●●



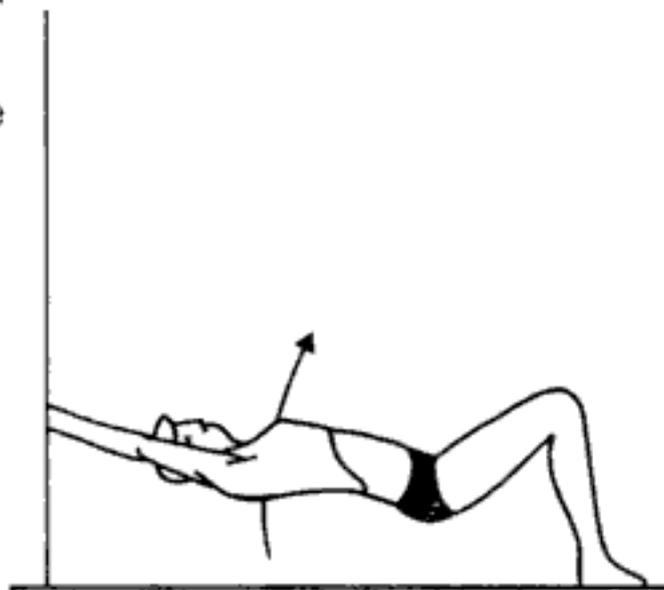
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: En tendido supino con piernas flexionadas y agarrado a la espaldera con brazos estirados. Elevar el tronco y la cadera quedando en la misma vertical que los brazos.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



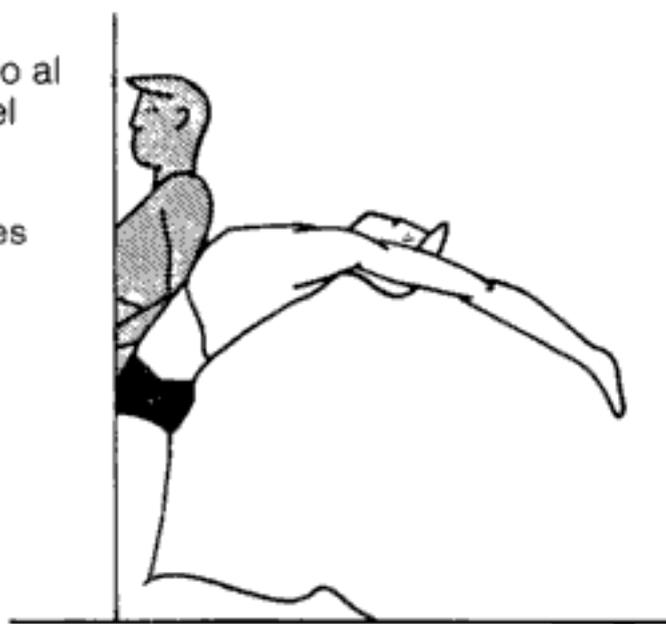
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: De rodillas, pegado al frente a la espaldera. Flexión del tronco hacia atrás con brazos estirados.

Dosificación: Realizar 5 flexiones manteniendo la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●●



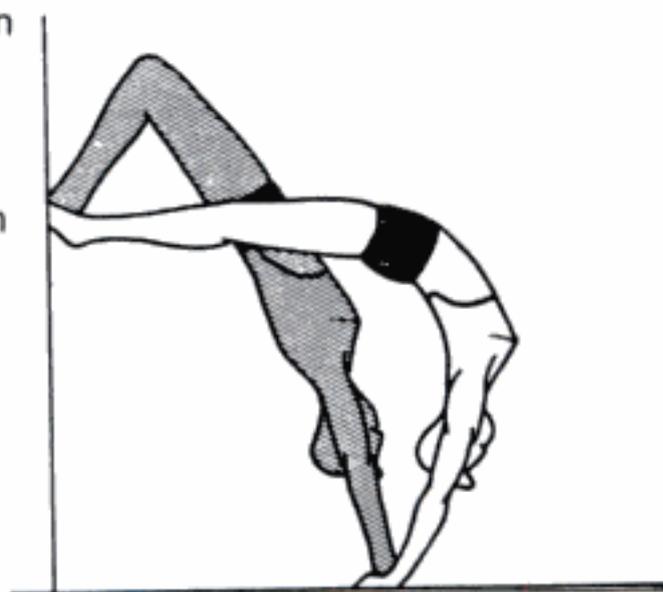
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: En apoyo invertido en la espaldara con piernas flexionadas, estirar éstas completamente arqueando el cuerpo.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●●



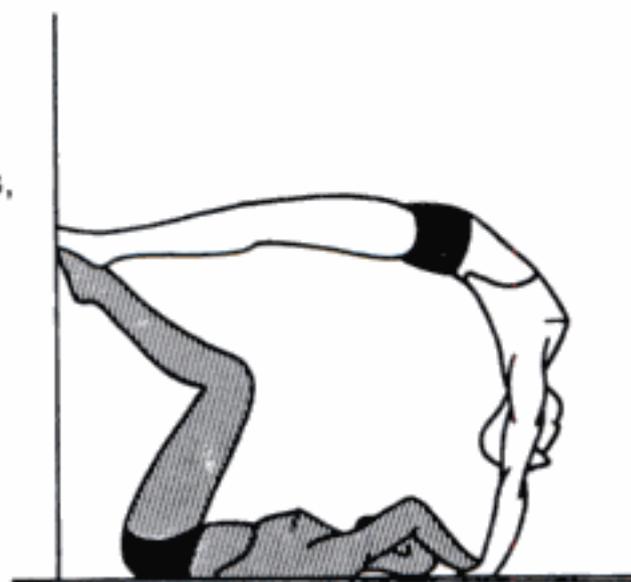
Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Biceps braquial, pectorales y abdominales.

Descripción: Desde posición supino apoyado con los pies en la espaldara, estirar brazos y piernas apoyando manos en el suelo.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos, arqueando al máximo el cuerpo.

Nivel: ●●●●



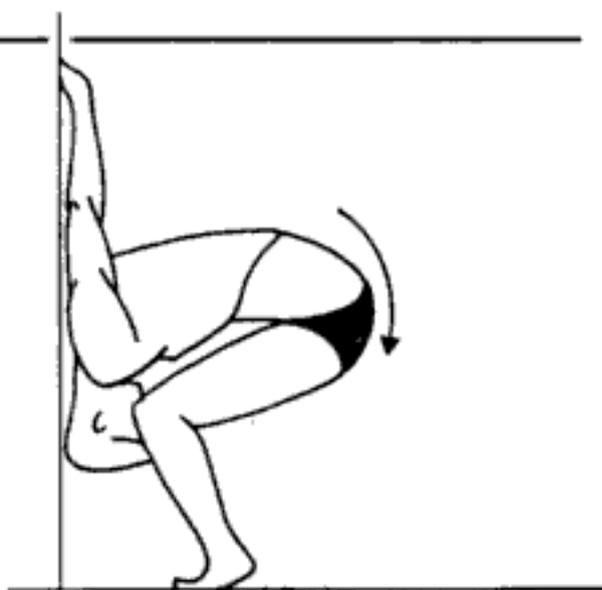
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial, dorsales y lumbares.

Descripción: Frente a la espaldera, flexión de tronco hacia adelante agarrado a ella con brazos estirados, como muestra el dibujo. Descender la cadera, flexionando piernas.

Dosificación: Descender progresivamente y mantener la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Dorsales e isquiotibiales.

Descripción: De frente a la espaldera, suspendido en ella con las manos y piernas flexionadas, como muestra el dibujo, estirar completamente las piernas.

Dosificación: Flexionar y extender completamente 5 repeticiones.

Nivel: ●●



Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Tríceps braquial e isquiotibiales.

Descripción: En tendido supino y agarrado en la espaldera con brazos extendidos, elevar las piernas y acabar de estirar los brazos.

Dosificación: Mantener esta posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



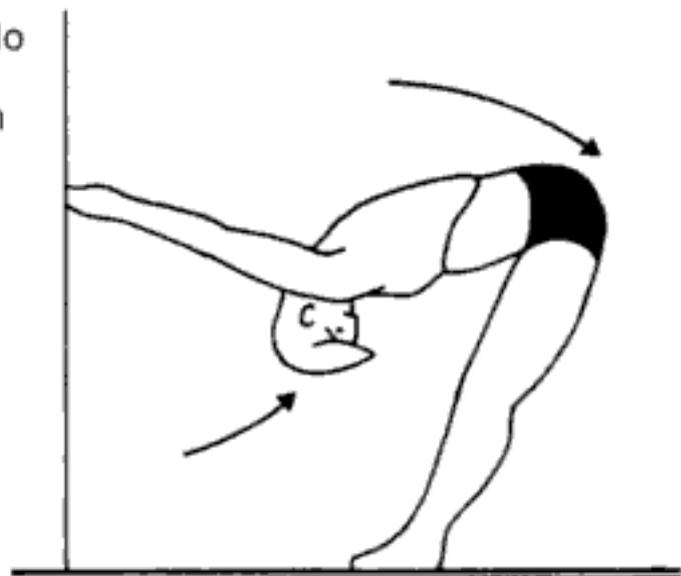
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: De frente a la espaldera con flexión del tronco hacia adelante y agarrado a ella como muestra el dibujo, intentar acercar la cabeza lo más posible a las rodillas.

Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●



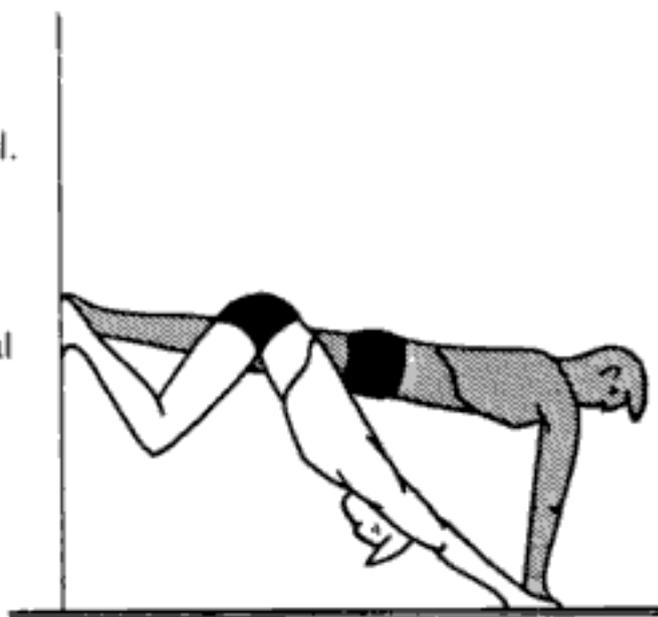
Articulación que interviene: Hombro y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales.

Descripción: Apoyado en el suelo con brazos estirados y en la espaldera con los pies, situando piernas y tronco en la misma vertical. Flexión de las piernas y del tronco hacia adelante, sin desplazar las manos.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces, manteniendo la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

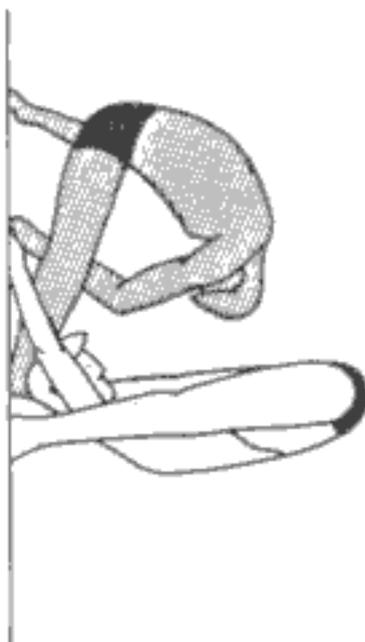
Hombros y cadera.

Músculos: Dorsales lumbares, glúteos e isquiotibiales.

Descripción: Suspendido en la espaldera con piernas abiertas y manos entre ellas, como muestra el dibujo. Descender glúteos hasta pegar el tronco a las piernas.

Dosificación: Ir descendiendo progresivamente, manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●●●●

**Articulación que interviene:**

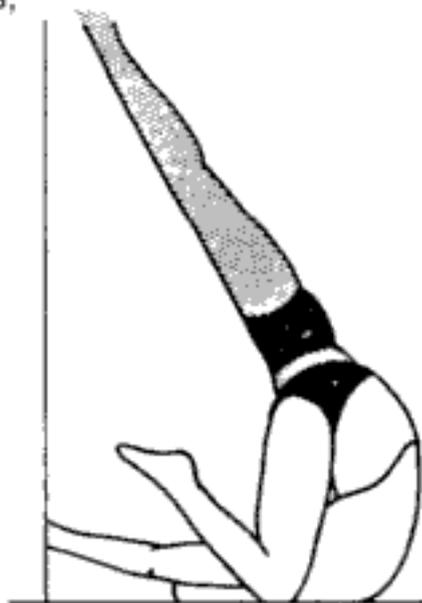
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y glúteos.

Descripción: En posición de "vela", apoyando los pies en la espaldera y agarrado a ella con brazos estirados, como muestra el dibujo, flexión de las piernas para ir a tocar con las rodillas al suelo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 repeticiones manteniendo la posición final.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Dorsales y lumbares.

Descripción: Suspendido en la espaldera con brazos estirados y dorso pegado a ella, torsión del tronco y piernas hacia uno y otro lado.

Dosificación: Realizar 5 torsiones a cada lado.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

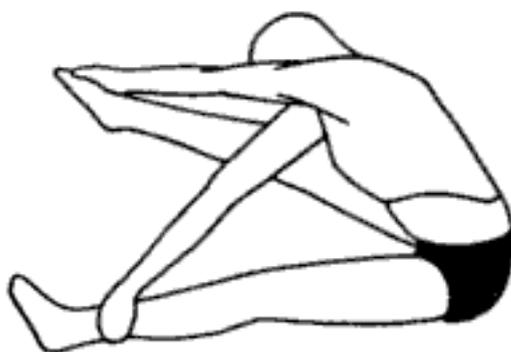
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: Sentado en el suelo con piernas abiertas, flexión del tronco hacia adelante, tocando con las manos la pierna contraria.

Dosificación: Realizar el ejercicio 10 veces manteniendo la posición final unos segundos.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

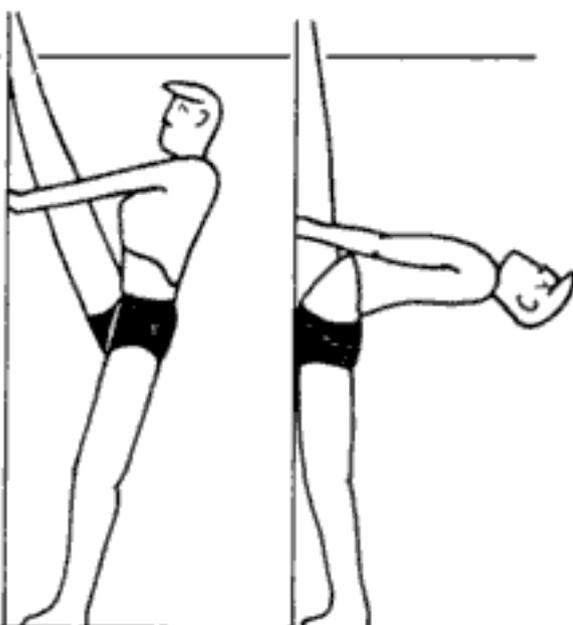
Columna y cadera.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Delante de la espaldera, colocar las dos piernas abiertas, en spagat, lo más cerca de ella y con agarre de manos, flexionar el tronco hacia atrás.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar la colocación de las piernas.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

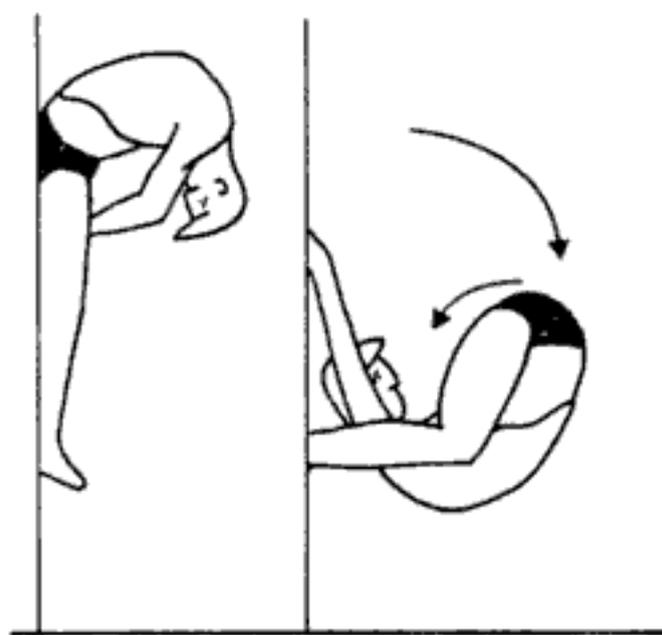
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares, glúteos y adductores.

Descripción: Agarrado en la espaldera con las manos y los pies, como muestra el dibujo girar el cuerpo hacia adelante, extendidos los brazos y quedándose completamente agrupado.

Dosificación: Realizar suavemente el descenso y mantener la posición final durante 20 segundos.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Sobre una rodilla y la otra pierna estirada delante, flexión del tronco hacia atrás con las manos en contacto con el pie y arqueando lo más posible el cuerpo.

Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y repetir con cambio de piernas.

Nivel: ●●●



Hidden page

Articulación que interviene:

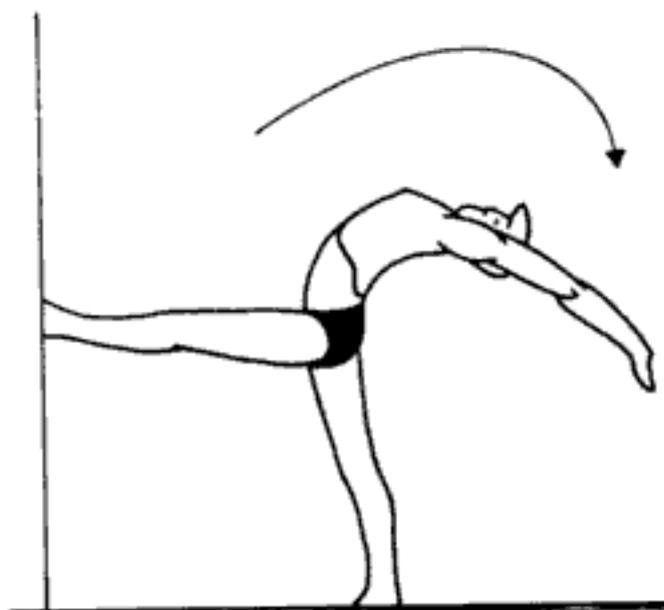
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales e isquiotibiales.

Descripción: Frente a la espaldera, apoyando sobre ella un pie a la altura de la cadera y con piernas estiradas. Flexión del tronco hacia atrás con brazos estirados, arqueando el cuerpo.

Dosificación: Realizar 10 flexiones máximas hacia atrás y cambiar de piernas.

Nivel: ●●●

**Articulación que interviene:**

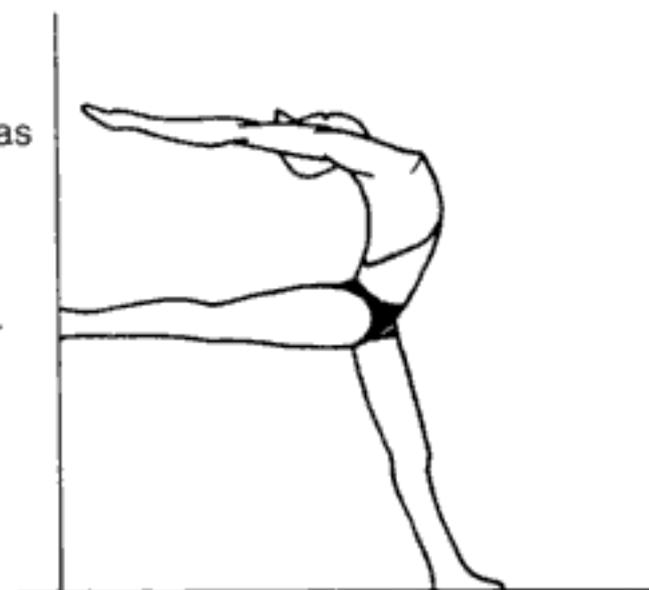
Columna y cadera.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: Dorso a la espaldera apoyando un pie sobre ella a la altura de la cadera y las dos piernas estiradas. Flexión del tronco hacia adelante y hacia atrás con brazos estirados.

Dosificación: Realizar el ejercicio completo 5 repeticiones y cambiar las piernas.

Nivel: ●●●



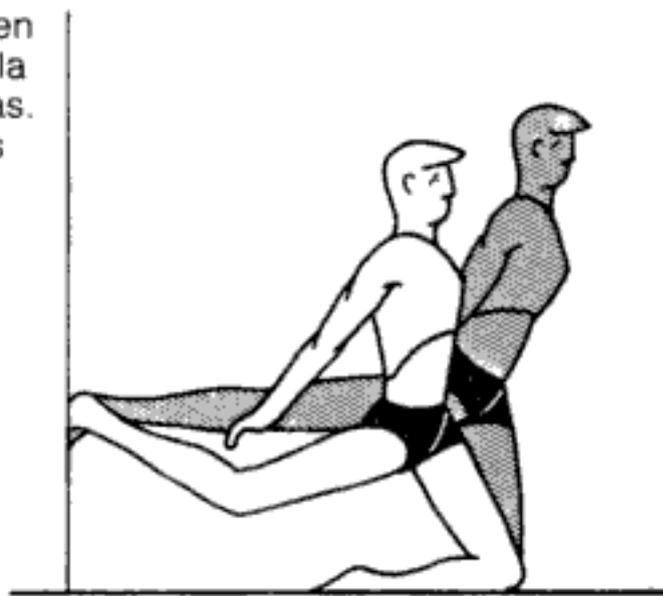
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: Dorso a la espaldera apoyando un pie con la pierna estirada y la otra pierna apoyada en el suelo con la rodilla. Descender la cadera, flexionando las dos piernas.

Dosificación: Realizar 10 flexiones con cada pierna intentando no flexionar el cuerpo.

Nivel: ●●



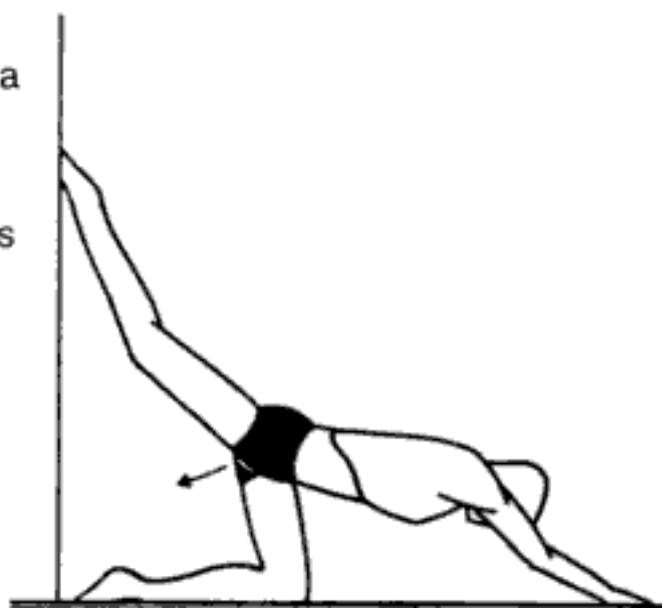
Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: De rodillas sobre una pierna y al otra apoyada en la espaldera por detrás como muestra el dibujo. Descender la cadera, acercándola al talón.

Dosificación: Realizar 10 rebotes suaves y cambiar la posición de las piernas.

Nivel: ●●●



Articulación que interviene:

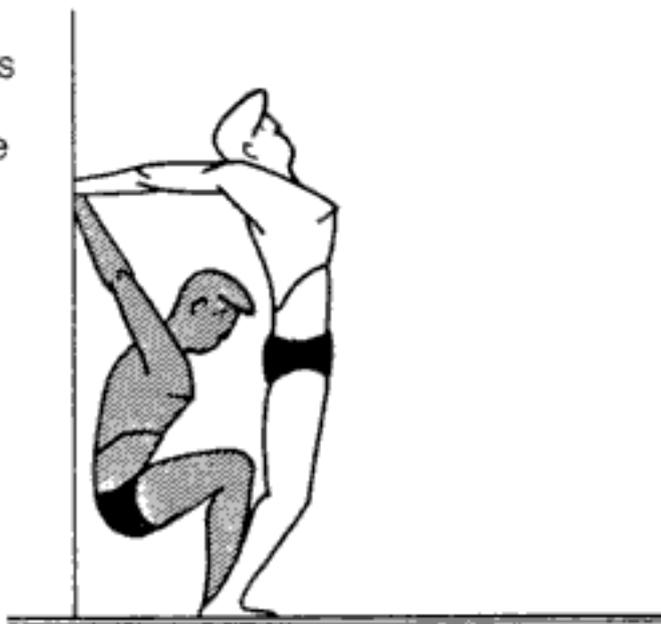
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

Descripción: Dorso a la espaldera, sujeto a ella con los brazos estirados y flexionado de piernas en cuclillas. Estirar las piernas para quedarse de pie arqueando el cuerpo.

Dosificación: Elevarse y descender 10 repeticiones.

Nivel: ●

**Articulación que interviene:**

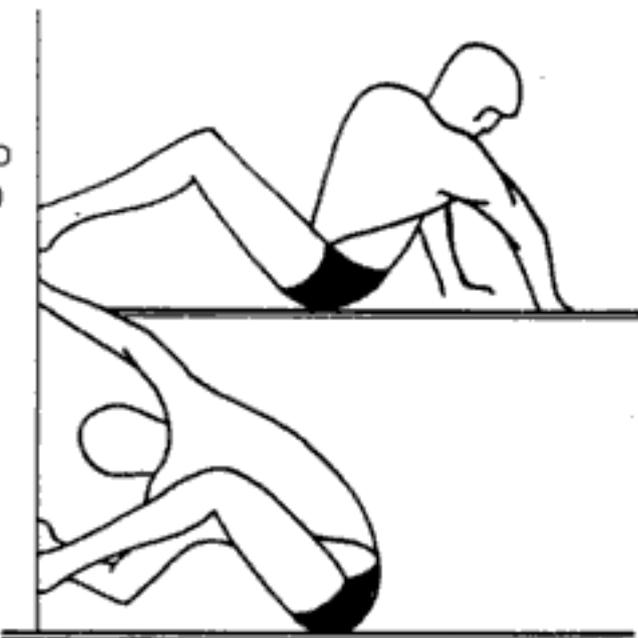
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares, pectorales e isquiotibiales.

Descripción: Sentado frente a la espaldera con piernas flexionadas. Torsión del tronco hacia un lado yendo a tocar con las manos el suelo y flexión lateral apoyando manos en la espaldera.

Dosificación: Repetir el ejercicio completo 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●●



Hidden page

Articulación que interviene:

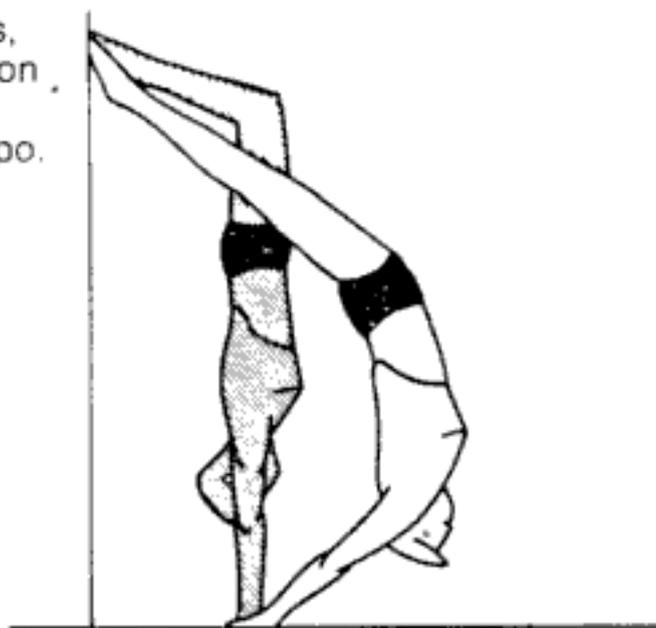
Hombro, columna y cadera.

Músculos: Biceps braquial, pectorales, abdominales y cuádriceps.

Descripción: En vertical de manos, dorso a la espaldara y apoyado con los pies, piernas flexionadas. Estirarlas arqueando todo el cuerpo.

Dosificación: Flexionar y estirar piernas 5 veces, manteniendo la posición final durante unos segundos.

Nivel: ●●●●

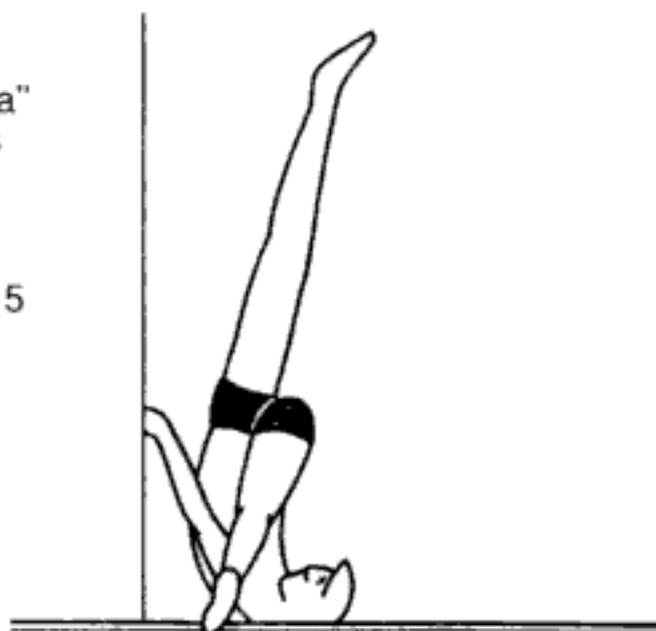
**Articulación que interviene:** Cadera y columna.

Músculos: Isquiotibiales y aductores.

Descripción: En posición de "vela" agarrados a la espaldara con las manos, descender una pierna estirada hacia el lado contrario tocando con el pie en el suelo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

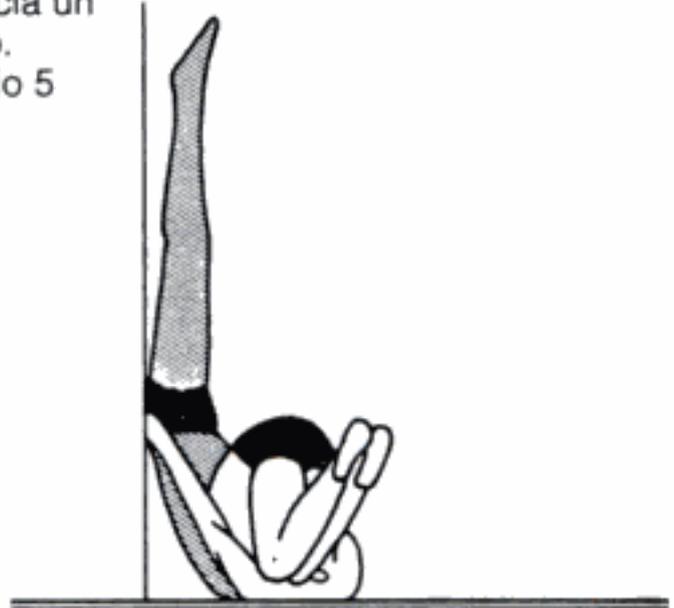
Columna, cadera y rodilla.

Músculos: Glúteos e isquiotibiales.

Descripción: En la misma posición que el ejercicio anterior, descender las dos piernas flexionadas hacia un lado agrupando todo el cuerpo.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●●

**Articulación que interviene:**

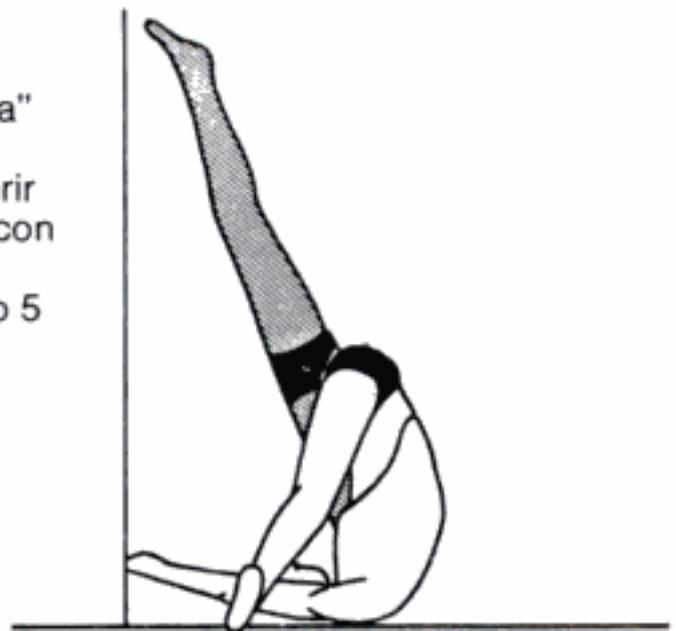
Columna y cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares, isquiotibiales y aductores.

Descripción: En posición de "vela" agarrado con las manos en la espaldera y brazos estirados, abrir una pierna hacia el lado a tocar con el pie en el suelo.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 repeticiones con cada pierna.

Nivel: ●●



Articulación que interviene:

Columna, cadera y rodillas.

Músculos: Dorsales, lumbares, isquiotibiales y aductores.

Descripción: En la misma posición, que el ejercicio anterior, descender las dos piernas flexionadas hacia un lado.

Dosificación: Realizar el ejercicio 5 veces hacia cada lado.

Nivel: ●●



Ejercicios de flexibilidad como medio en la recuperación de lesiones

La flexibilidad también puede ser utilizada como un medio terapéutico que ayuda en la recuperación de las lesiones.

En este apartado, primeramente se introducen ejercicios que buscan la readaptación de la movilidad de las diferentes articulaciones. Posteriormente, los ejercicios van dirigidos a aquellas personas que sufren algún tipo de patología postural, como escoliosis, cifosis,...

Ejercicios de flexibilidad como medio en la recuperación de lesiones

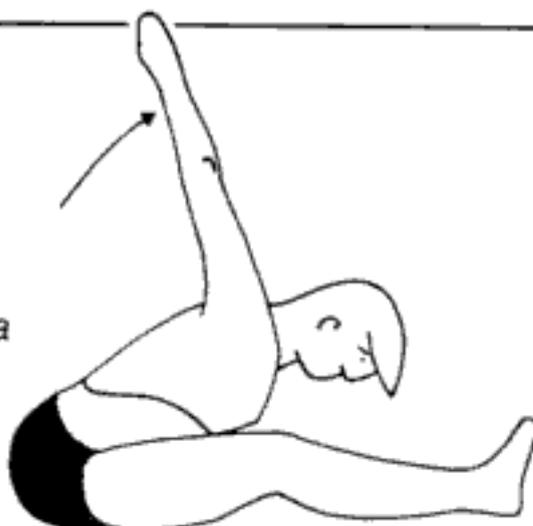
Articulación que interviene:

Hombro.

Músculo: Tríceps braquial.

Descripción: Flexión de tronco con brazos estirados detrás de la espalda.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del hombro.



Articulación que interviene:

Hombro.

Músculo: Tríceps braquial.

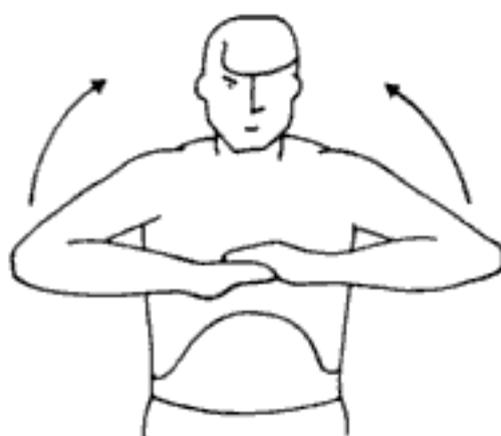
Descripción: Con un brazo flexionado presionar con el otro a la altura del codo hacia el centro.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del hombro.



Articulación que interviene:

Hombro.

Músculo: Tríceps braquial.**Descripción:** Sujetándose las manos con brazos flexionados a la altura del pecho, aproximar los codos a las orejas.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad de la articulación del hombro.**Articulación que interviene:**

Hombro.

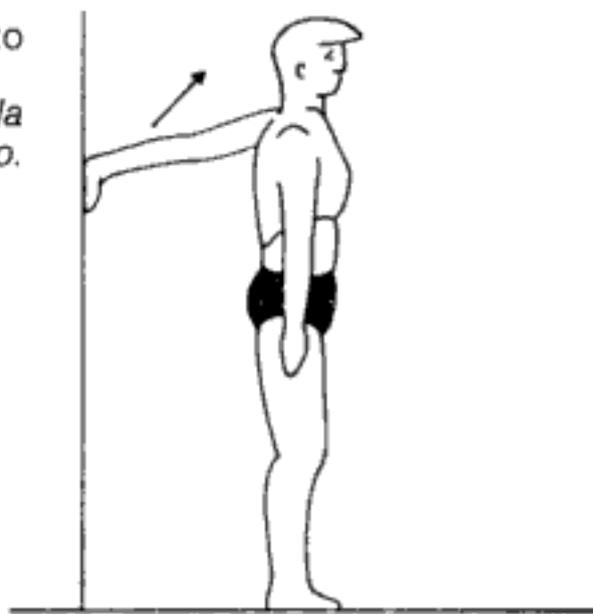
Músculos: Tríceps braquial.**Descripción:** En tendido prono con manos apoyadas en el suelo, el compañero presiona por los codos.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad de la articulación del hombro.**Articulación que interviene:** Codo.**Músculos:** Tríceps braquial.**Descripción:** Presionar a la altura del codo el brazo hacia arriba.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad del codo.

Articulación que interviene: Codo.

Músculos: Tríceps braquial y músculos del antebrazo.

Descripción: De pie, dorso a la espaldera, realizar presión del brazo extendido con apoyo de la mano.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del codo.

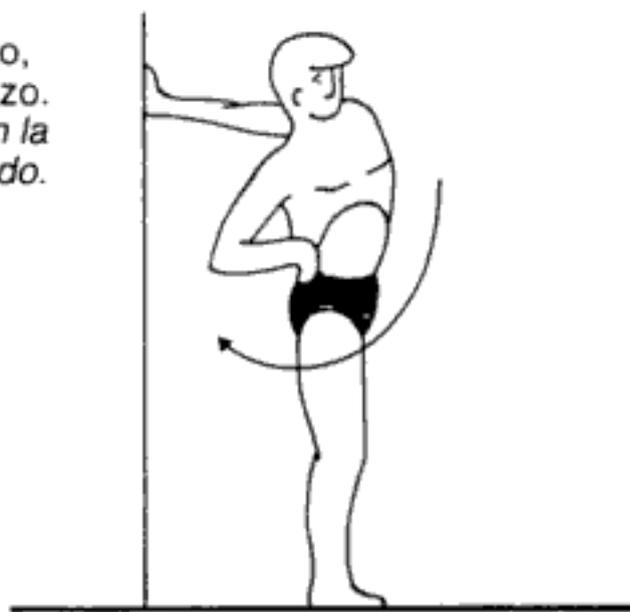


Articulación que interviene: Codo.

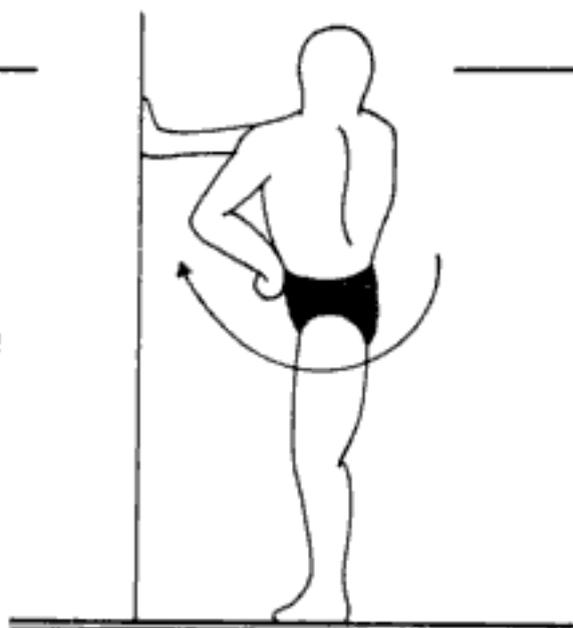
Músculos: Bíceps braquial y músculos del antebrazo.

Descripción: De pie, dorso a la espaldera con apoyo de una mano, torsión del tronco hacia el otro brazo.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del codo.



Articulación que interviene: Codo.
Músculos: Músculos del antebrazo.
Descripción: De cara a la espalda con apoyo de una mano, torsión del tronco hacia este brazo.
Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del codo.



Articulación que interviene: Codo.
Músculos: Músculos del antebrazo.
Descripción: De pie, con los brazos estirados y las manos agarradas, presionarlas.
Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del codo.



Articulación que interviene: Hombros.
Músculos: Biceps braquial y pectorales.
Descripción: En decúbito prono, el compañero sujeta por las muñecas y eleva los brazos hasta unir las manos.
Consigna: Para la recuperación de la movilidad del tórax.

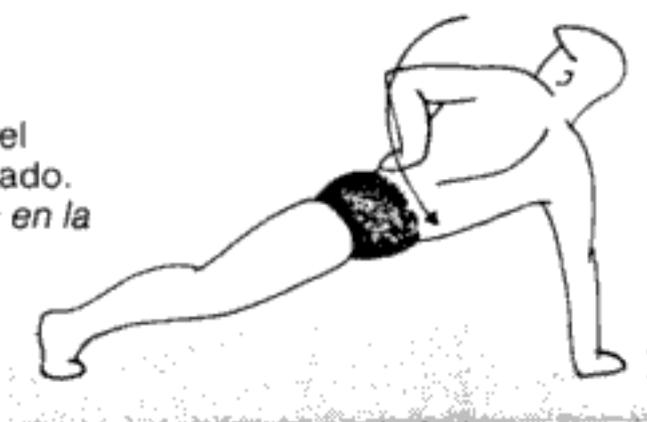


Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.**Descripción:** En tendido prono con los brazos flexionados hacia atrás, el compañero con agarre por los codos, los presiona intentando unirlos.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad del tórax.**Articulación que interviene:**

Hombros.

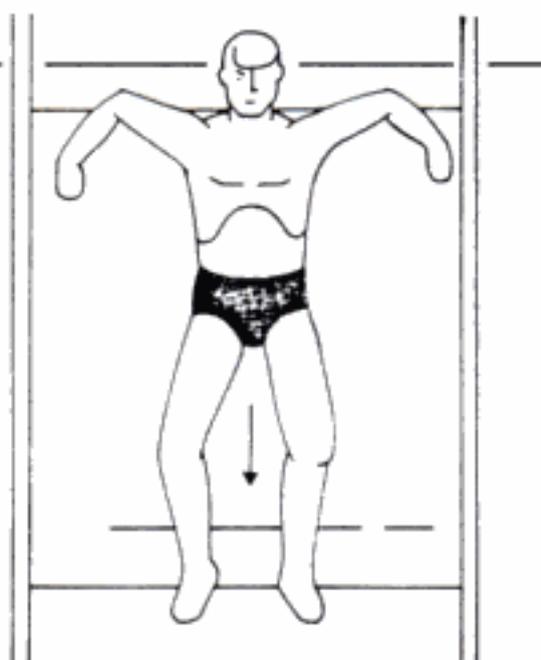
Músculos: Pectorales.**Descripción:** En tendido prono apoyado sobre un brazo rodar el tronco con el otro brazo flexionado.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad del tórax.**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Músculos cervicales y dorsales.**Descripción:** Dorso a la espaldera, apoyado con los pies y sujeto por los codos dejarse caer hacia adelante.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad del tórax.

Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Triceps braquial y pectorales.**Descripción:** Dorso a la espaldera, con apoyo de pies y sujeto por los codos con brazos abiertos, descender el cuerpo bajando los pies de peldaño en peldaño.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad del tórax.**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.**Descripción:** En tendido prono con los brazos estirados por detrás, un compañero sujeta por las manos y estira elevando el tronco.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad abdominal.**Articulación que interviene:** Cadera.**Músculos:** Abdominales y cuádriceps.**Descripción:** En tendido prono agarrado a la espaldera, un compañero eleva las piernas estiradas.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad abdominal.

Articulación que interviene:

Columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.**Descripción:** Sentado con las piernas flexionadas, flexión y extensión del tronco.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad abdominal.**Articulación que interviene:**

Columna.

Músculos: Pectorales, abdominales y cuádriceps.**Descripción:** En tendido prono sujetándose los pies con las manos, un compañero ayuda para realizar oscilaciones de todo el cuerpo.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad abdominal.**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Dorsales.**Descripción:** De pie, dorso a la espaldara con las manos cruzadas por delante y brazos estirados, traccionar hacia abajo.**Consigna:** Para la recuperación en la movilidad dorsal.

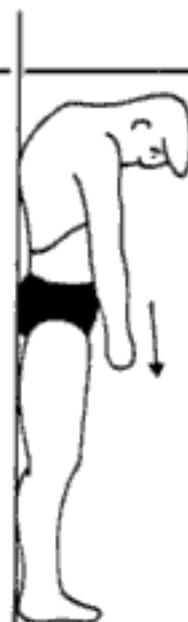
Hidden page

Articulación que interviene: Cuello y hombros.

Músculos: Cervicales y dorsales.

Descripción: De pie, dorso a la espaldera, con las manos sujetas delante del cuerpo, flexionar la cabeza y descender los brazos.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad dorsal.



Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Dorsales.

Descripción: En tendido supino y agarrado en las espalderas, estirar los brazos.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad dorsal.



Articulación que interviene: Hombro y codo.

Músculos: Dorsales.

Descripción: De pie, frente a la espaldera con un codo apoyado, presionar éste contra la espaldera.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad dorsal.



Hidden page

Articulación que interviene:

Columna y cadera.

Músculos: Lumbares y glúteos.

Descripción: En tendido supino, una pierna flexionada y sujeta por la rodilla, estirla hacia el lado contrario.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad lumbar.

**Articulación que interviene:**

Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y lumbares.

Descripción: De rodillas, dorso a la espaldera y sujeto a ella con las manos, extender y flexionar el tronco arqueando el cuerpo.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad lumbar.



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Adductores.

Descripción: Sentado con piernas flexionadas y los pies en contacto, balanceos de la pelvis de un lado a otro.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación de la cadera.

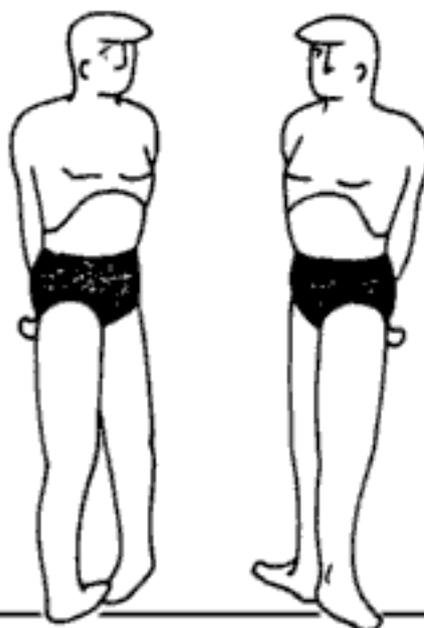


Articulación que interviene: Cadera, rodilla y tobillo.

Músculos: Tibiales y gemelos.

Descripción: En tendido supino rotación interna y externa de las piernas.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación de la cadera.

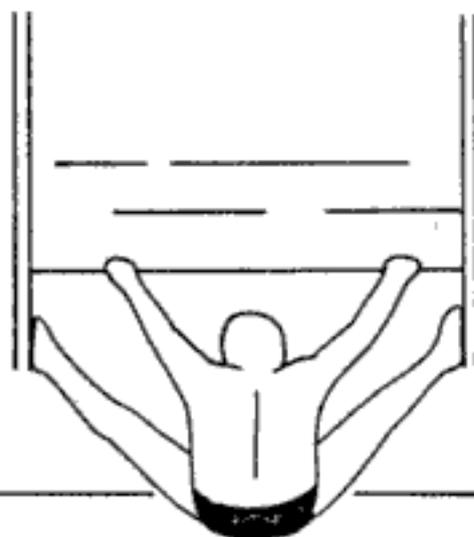


Articulación que interviene: Hombros y cadera.

Músculos: Lumbares, glúteos y adductores.

Descripción: Agarrado frente a la espaldera con brazos y piernas abiertas, abrir progresivamente las piernas.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación de la cadera.



Hidden page

Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Sentado con una pierna estirada y otra flexionada, flexionar el tronco hacia la pierna estirada, con los brazos cruzados en la nuca.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación de la rodilla.

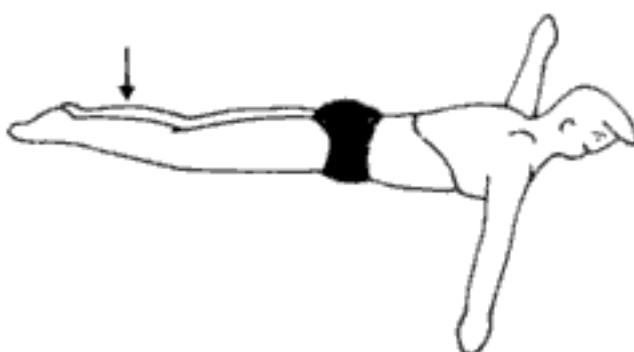


Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Músculos tibiales.

Descripción: En tendido prono presionar las piernas contra el suelo.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación de la rodilla.

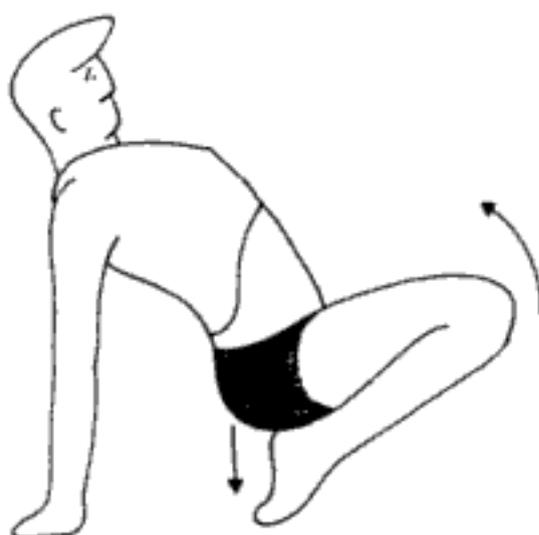


Articulación que interviene: Rodilla y tobillo.

Músculos: Cuádriceps y tibiales.

Descripción: Arrodillado con los glúteos sobre los talones, elevar las rodillas y realizar balanceos hacia atrás.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación de la rodilla.



Articulación que interviene: Rodilla y tobillo.

Músculos: Cuádriceps y tibiales.

Descripción: En tendido prono, con las piernas flexionadas, un compañero presiona por los pies hacia los glúteos.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del tobillo.



Articulación que interviene: Rodilla y tobillo.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: En tendido prono con las piernas flexionadas hacia el exterior, un compañero presiona por los pies contra el suelo.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del tobillo.

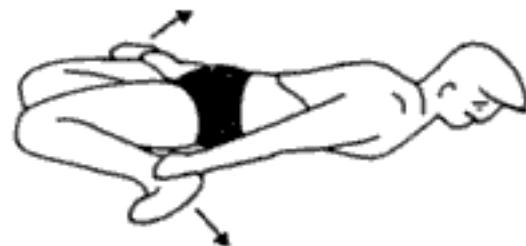


Articulación que interviene: Rodilla y tobillo.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: El mismo ejercicio anterior, pero se presiona uno mismo.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del tobillo.



Articulación que interviene: Rodilla y tobillo.

Músculos: Gemelos.

Descripción: En tendido supino, con las piernas flexionadas encima del cuerpo, presionar por los pies hacia afuera.

Consigna: Para la recuperación en la movilidad de la articulación del tobillo.

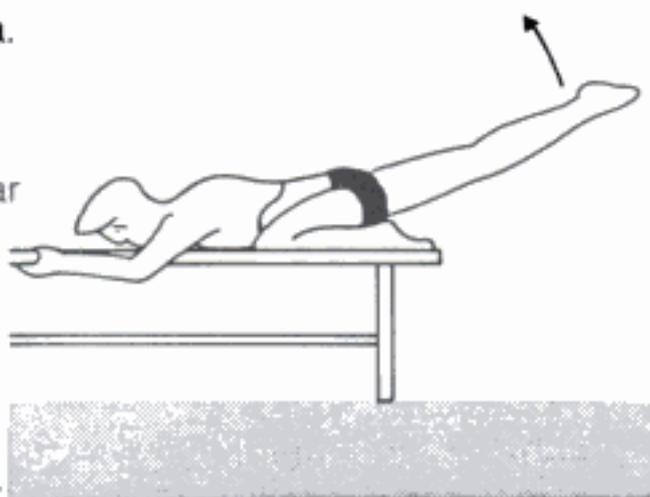


Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Cuádriceps.

Descripción: Sobre un banco, con una pierna flexionada, la otra estirada y el tronco en flexión, lanzar la pierna estirada hacia arriba.

Consigna: Para la recuperación de una lordosis.

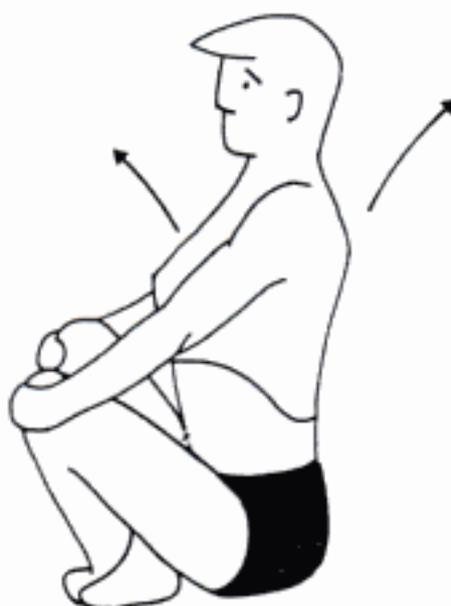


Articulación que interviene: Cadera y columna.

Músculos: Pectorales.

Descripción: Sentado con las piernas cruzadas y manos en las rodillas, desplazar la región lumbar hacia adelante y hacia atrás, estirándose hacia arriba.

Consigna: Para la recuperación de una lordosis.



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y cuádriceps.

Descripción: Con una rodilla apoyada en el suelo, agarrado en la espaldera con una mano y el otro brazo apoyado con el antebrazo en el suelo, elevar alternativamente una y otra pierna extendida.

Consigna: Para la recuperación de una lordosis.

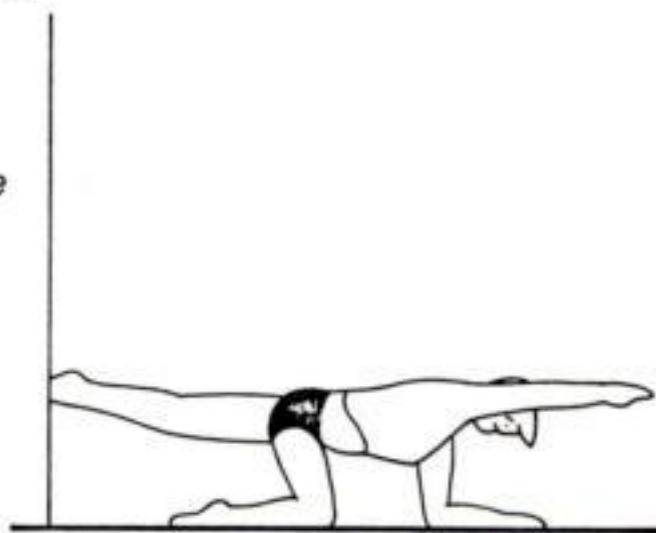


Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Dorsales, lumbares y cuádriceps.

Descripción: Con una rodilla apoyada en el suelo, apoyado en la espaldera con el otro pie y en el suelo con un antebrazo, elevar alternativamente uno y otro brazo extendido.

Consigna: Para la recuperación de una lordosis.



Articulación que interviene:

Hombros.

Músculos: Dorsales.

Descripción: Sentado en un banco con las manos cruzadas en la nuca, el compañero apoya una mano en la parte lateral del tórax y tira con la otra el hombro hacia abajo.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.

**Articulación que interviene:**

Hombros.

Músculos: Pectorales.

Descripción: De pie, con brazos en la nuca, manos entrelazadas, el compañero pasa sus brazos por delante y lo sujeta por las muñecas, estirando los brazos hacia atrás y arriba.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.



Articulación que interviene:

Hombros y columna.

Músculos: Biceps braquial y pectorales.

Descripción: Sentado con piernas cruzadas y manos sobre la cabeza, el compañero se coloca detrás con sus brazos por delante y las manos en la parte posterior del tórax y una rodilla sobre la zona dorsal, tirando de los codos hacia atrás.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.

**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculo: Cuádriceps.

Descripción: En tendido prono con brazos estirados, el compañero coloca una mano sobre los lumbares y otra en las rodillas, elevando las piernas.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.

**Articulación que interviene:**

Hombro.

Músculos: Tríceps braquial y dorsales.

Descripción: Apoyado sobre las rodillas con brazos flexionados y manos a la altura del pecho. Torsión lateral del tronco.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.



Hidden page

Hidden page

Hidden page

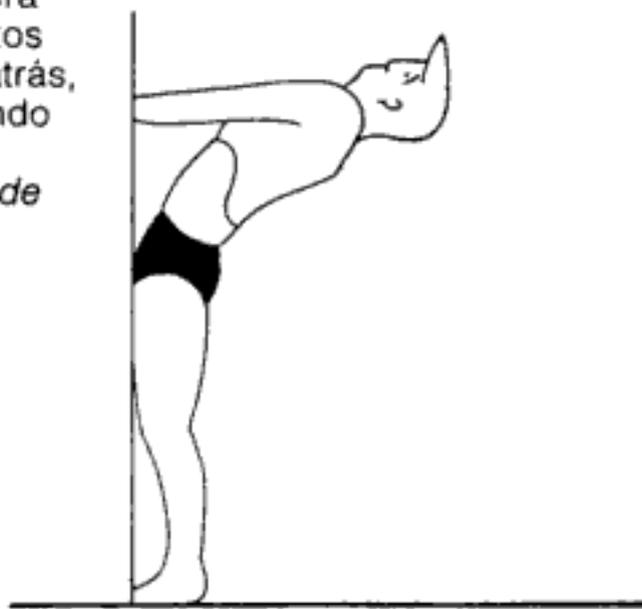
Articulación que interviene:

Columna.

Músculos: Pectorales y abdominales.

Descripción: Frente a la espaldera agarrados con las manos y brazos estirados, tirar la cabeza hacia atrás, despegando el tronco y arqueando el cuerpo.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.

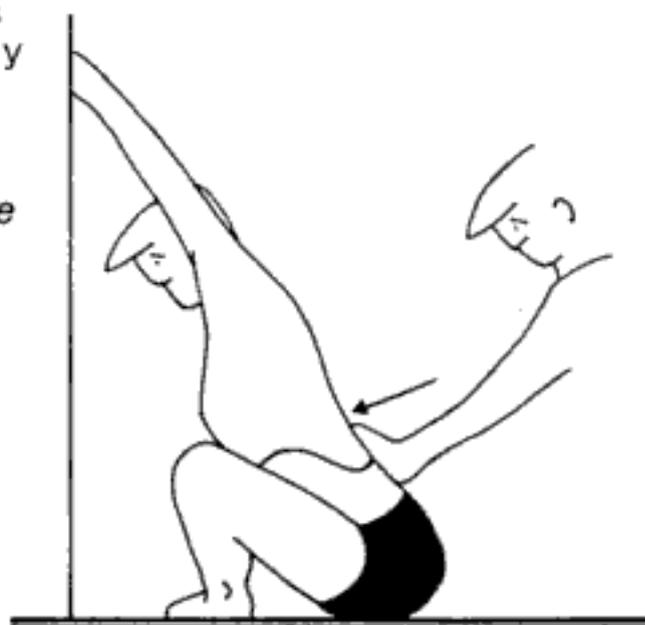
**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Pectorales.

Descripción: Sentado con piernas cruzadas delante de la espaldera y apoyado en ella con brazos estirados, el compañero presiona por los dorsales.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.



Articulación que interviene:

Columna y caderas.

Músculos: Pectorales y bíceps braquial.

Descripción: Sentados con piernas cruzadas, dorso a la espaldara y agarrado con los brazos estirados, el compañero presiona hacia adelante con las manos en los dorsales.

Consigna: Para la recuperación de una cifosis.

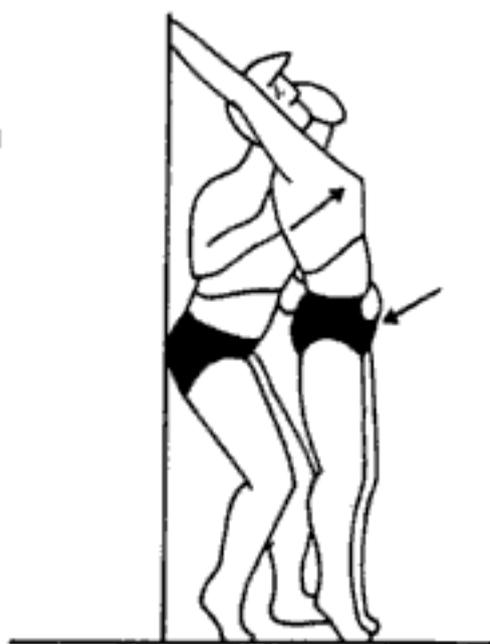
**Articulación que interviene:**

Columna.

Músculos: Bíceps braquial, pectorales.

Descripción: De pie dorso a la espaldara y agarrado con brazos estirados, el compañero presiona en la zona dorsal sujetando por la cadera.

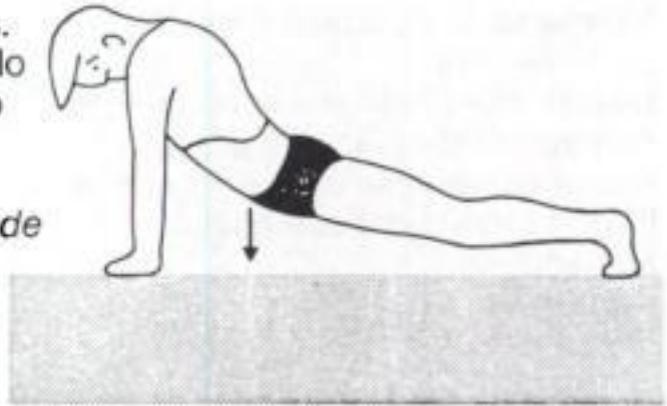
Consigna: Para la recuperación de una cifosis.



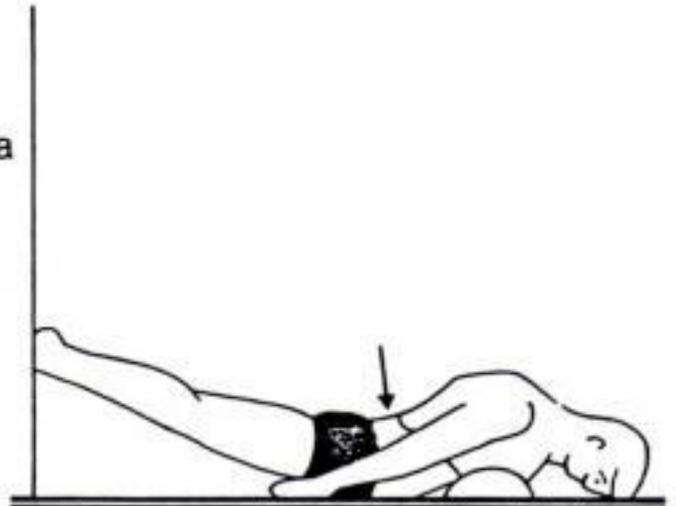
Hidden page

Articulación que interviene:

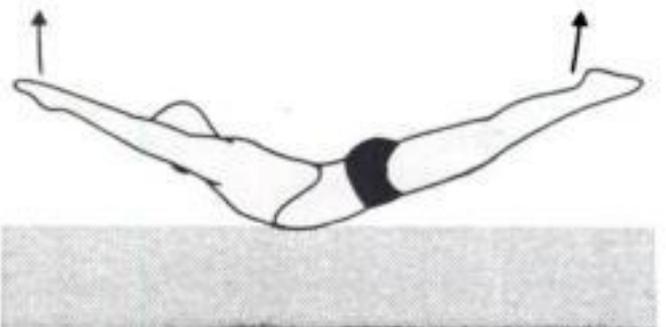
Columna.

Músculos: Cervicales y dorsales.**Descripción:** Apoyado en el suelo con las manos y pies en tendido supino, curvar la región lumbar bajando la cabeza.**Consigna:** Para la recuperación de una inversión lateral.**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Cervicales dorsales.**Descripción:** En tendido prono con las piernas elevadas en la espaldera y un saquito en la zona pectoral, curvar la región lumbar hasta tocar con el vientre el suelo.**Consigna:** Para la recuperación de una inversión vertebral.**Articulación que interviene:**

Columna y cadera.

Músculos: Pectorales y cuádriceps.**Descripción:** En tendido prono lanzar piernas y brazos hacia arriba.**Consigna:** Para la recuperación de una inversión vertebral.

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Articulación que interviene:

Hombros y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Suspendido en la espaldera como el ejercicio anterior, un compañero coge las piernas llevándolas hacia el lado del brazo más descendido.

Consigna: Para la recuperación de una escoliosis.

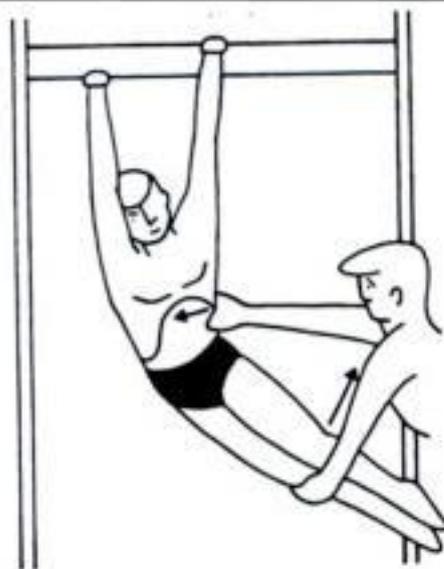


Articulación que interviene: Hombro y columna.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: Como el ejercicio anterior, pero el compañero sujeta también por el tórax y desplaza las piernas hacia el lado del brazo más elevado.

Consigna: Para la recuperación de una escoliosis.

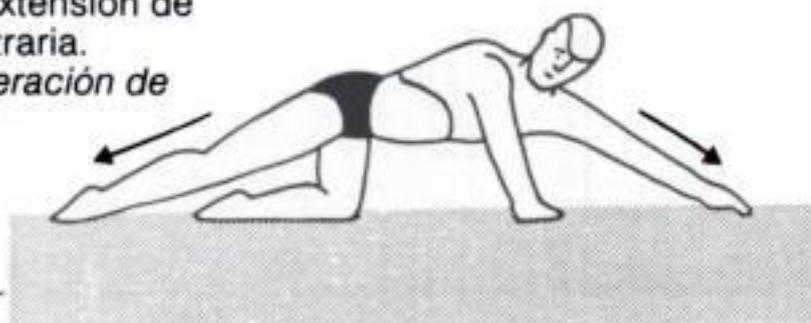
**Articulación que interviene:**

Hombros y cadera.

Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: A "gatas" extensión de un brazo y la pierna contraria.

Consigna: Para la recuperación de una escoliosis.



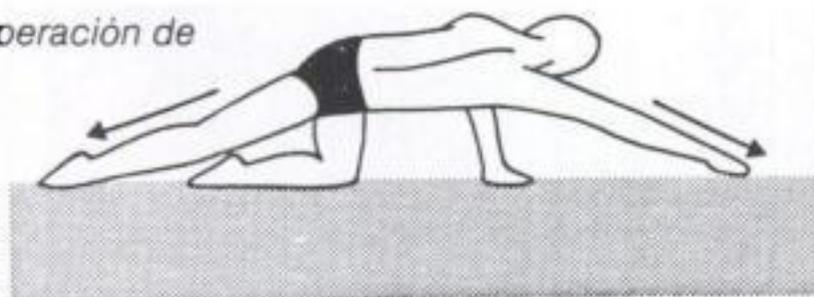
Articulación que interviene:

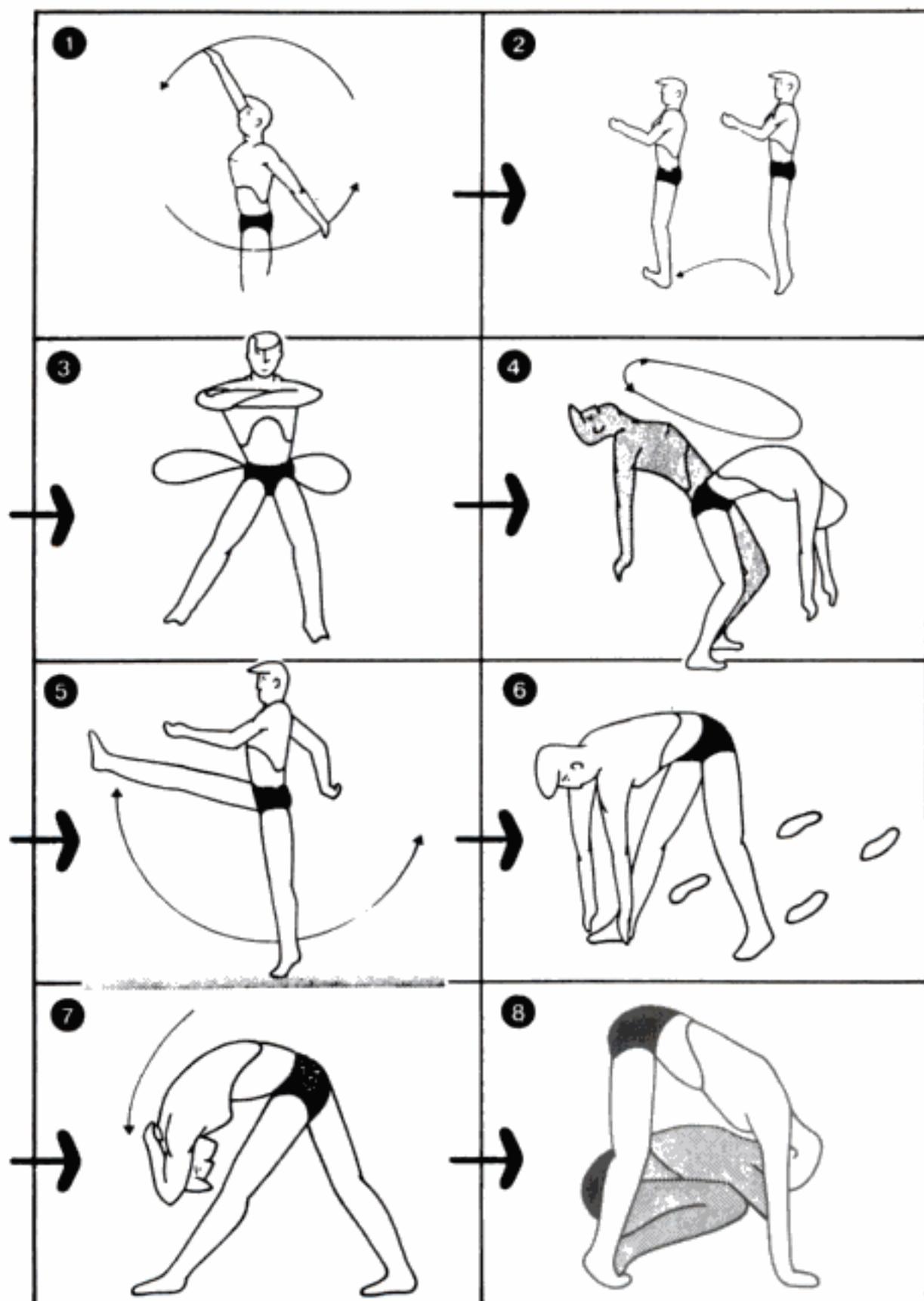
Hombros y cadera.

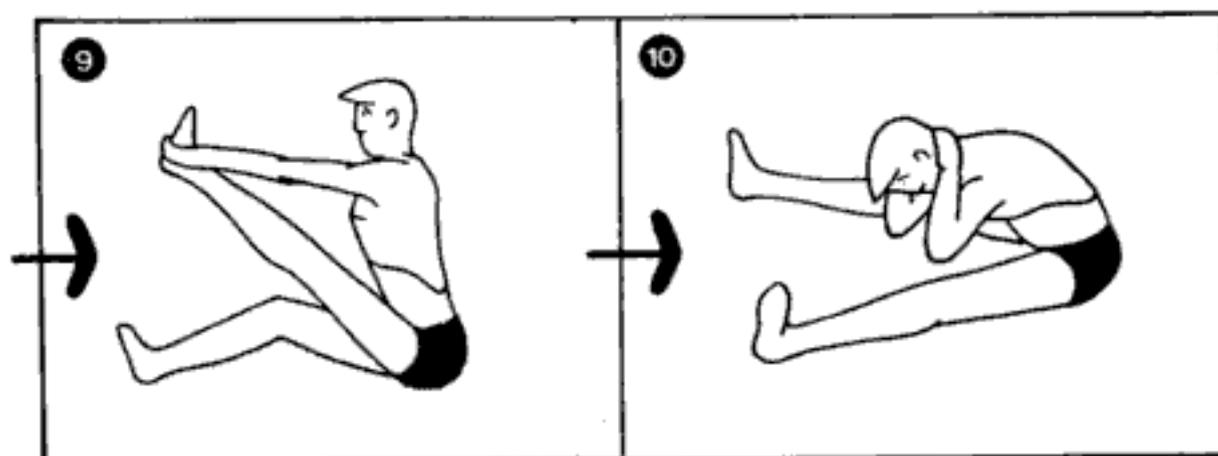
Músculos: Pectorales y dorsales.

Descripción: A "gatas" extensión del mismo brazo y pierna.

Consigna: Para la recuperación de una escoliosis.



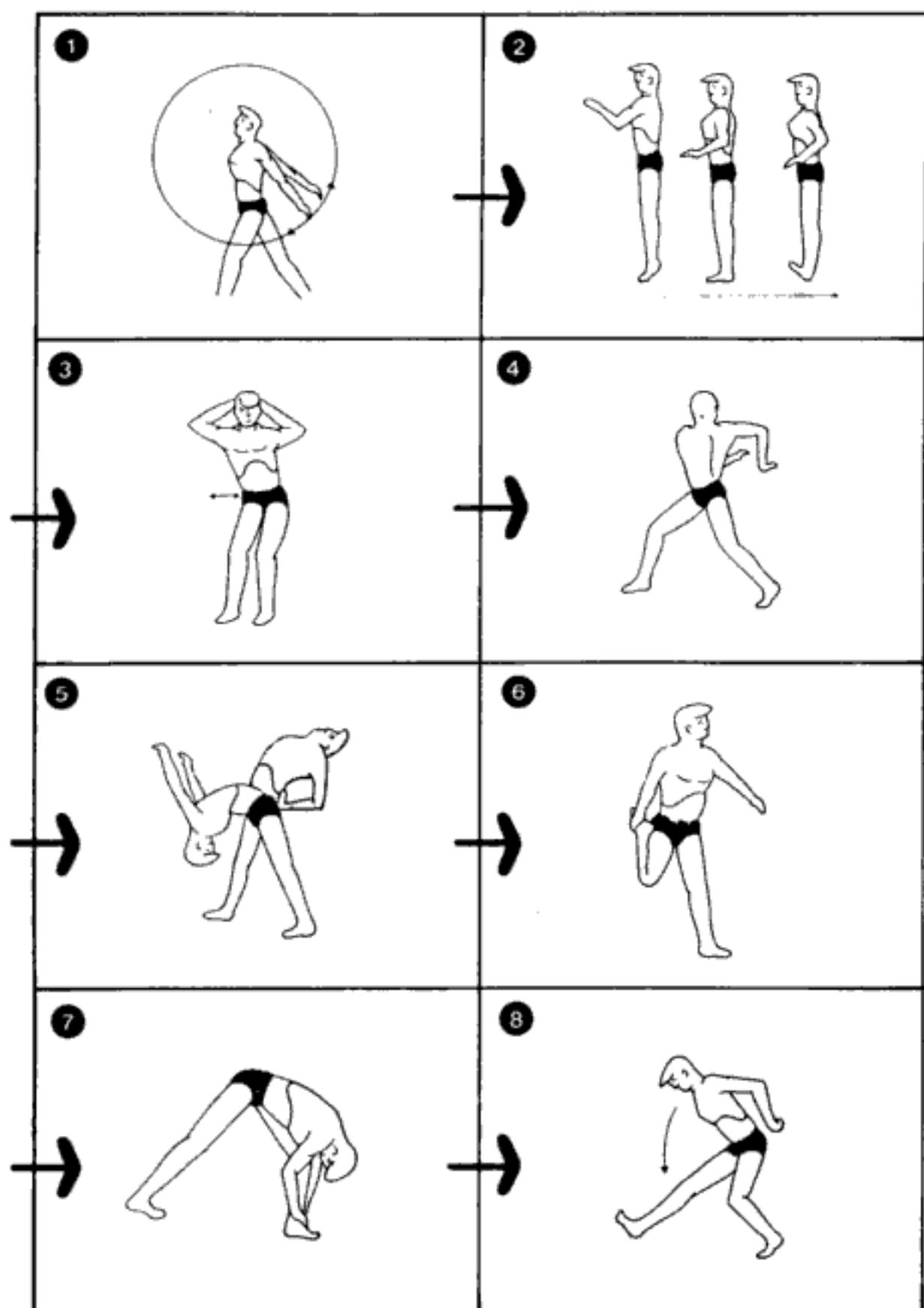


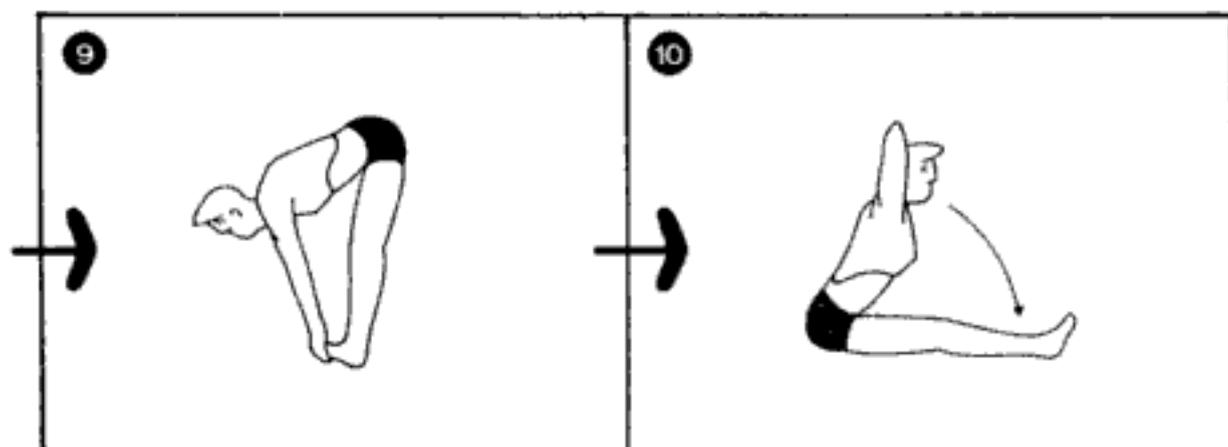


CIRCUITOS DE FLEXIBILIDAD

Circuito de calentamiento escolar

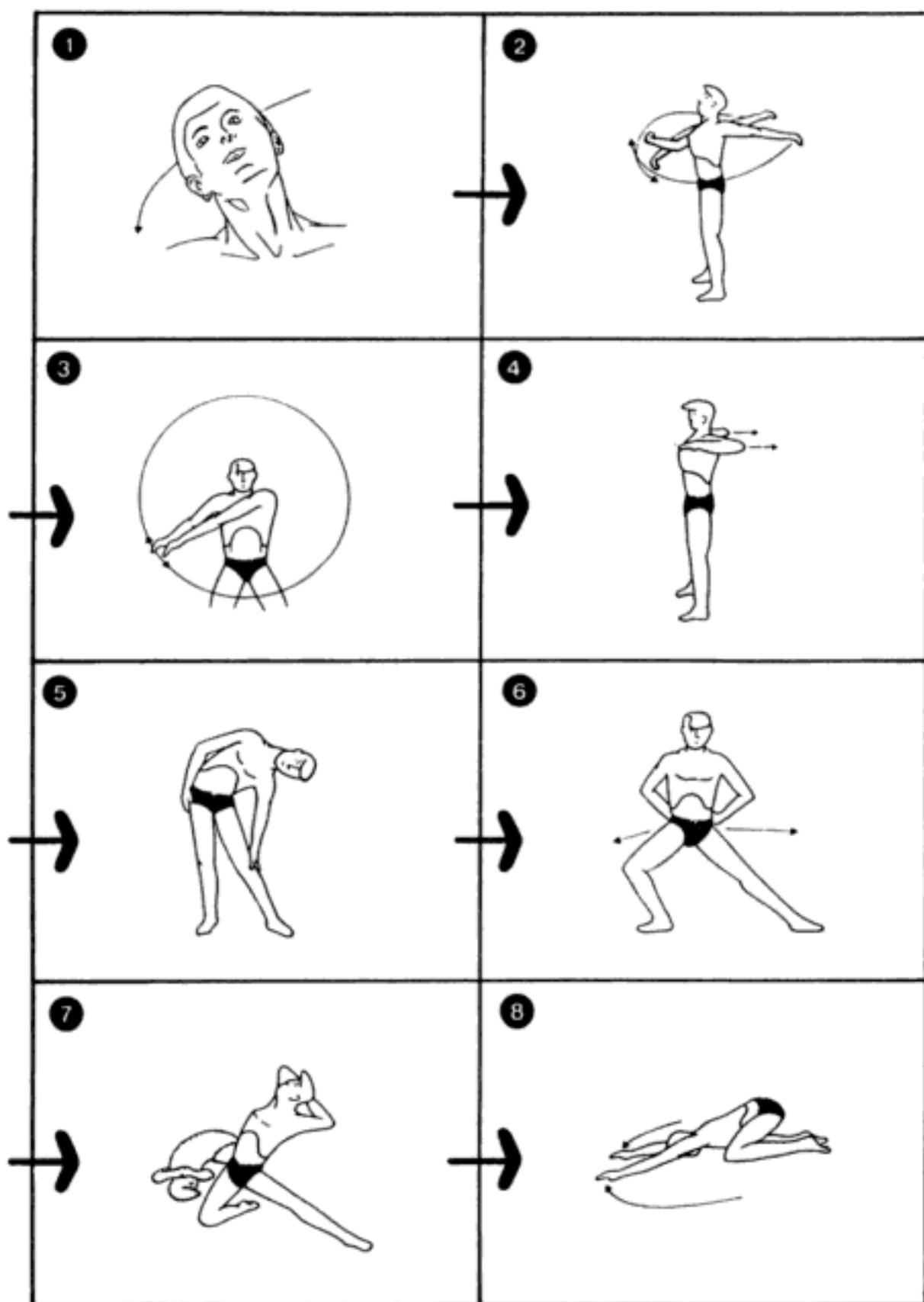
1. Elevar y descender los brazos alternativamente al lado del cuerpo. 10 repeticiones.
2. Saltos con la punta del pie y con el talón. 10 repeticiones.
3. Circundicciones de cadera. 10 repeticiones hacia cada lado.
4. Flexión de tronco hacia adelante y hacia atrás. 10 repeticiones.
5. Elevar una pierna por delante estirada. 10 repeticiones con cada una.
6. Con pequeños pasos, flexión de tronco hacia la pierna adelantada. 10 repeticiones.
7. Piernas abiertas, flexión de tronco hacia la pierna adelantada. 10 repeticiones sobre cada pierna.
8. Desde cuclillas, estirar piernas con flexión de tronco hacia adelante. 10 repeticiones.
9. Sentado estirar una pierna con las manos. 10 repeticiones con cada pierna.
10. Sentado con piernas abiertas, flexión de tronco hacia adelante. 10 repeticiones.

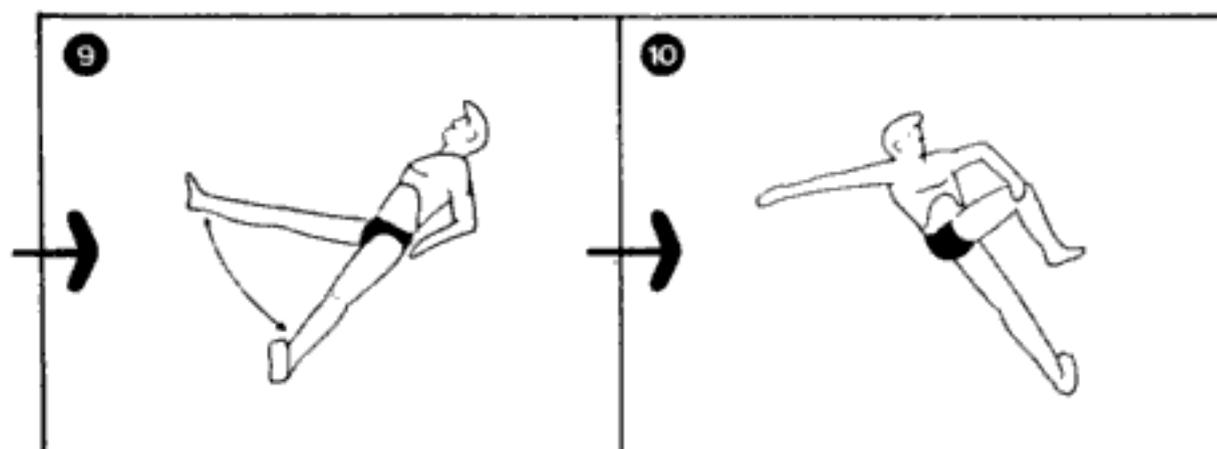




Circuito de calentamiento escolar

1. Circundicciones de brazos. 10 repeticiones.
 2. Saltos pasando de puntas a talón. 10 repeticiones.
 3. Desplazar la cadera de un lado a otro. 10 repeticiones hacia cada lado.
 4. Con piernas separadas, torsión de tronco hacia la pierna adelantada. 10 repeticiones hacia cada pierna.
 5. Flexión de tronco hacia adelante y hacia atrás. 10 repeticiones.
 6. Cogiéndose un pie por detrás, 10 presiones hacia los glúteos con cada pierna.
 7. Con piernas separadas, flexión de tronco hacia la pierna adelantada. 10 repeticiones hacia cada pierna.
 8. Una pierna adelantada estirada y la otra flexionada, flexión de tronco hacia la pierna adelantada. 10 repeticiones sobre cada pierna.
 9. Flexión de tronco hacia adelante estirando de las puntas de los pies hacia arriba. 10 repeticiones.
 10. Sentado piernas juntas y estiradas. Flexión de tronco hacia adelante con brazos en la nuca. 10 repeticiones.
-



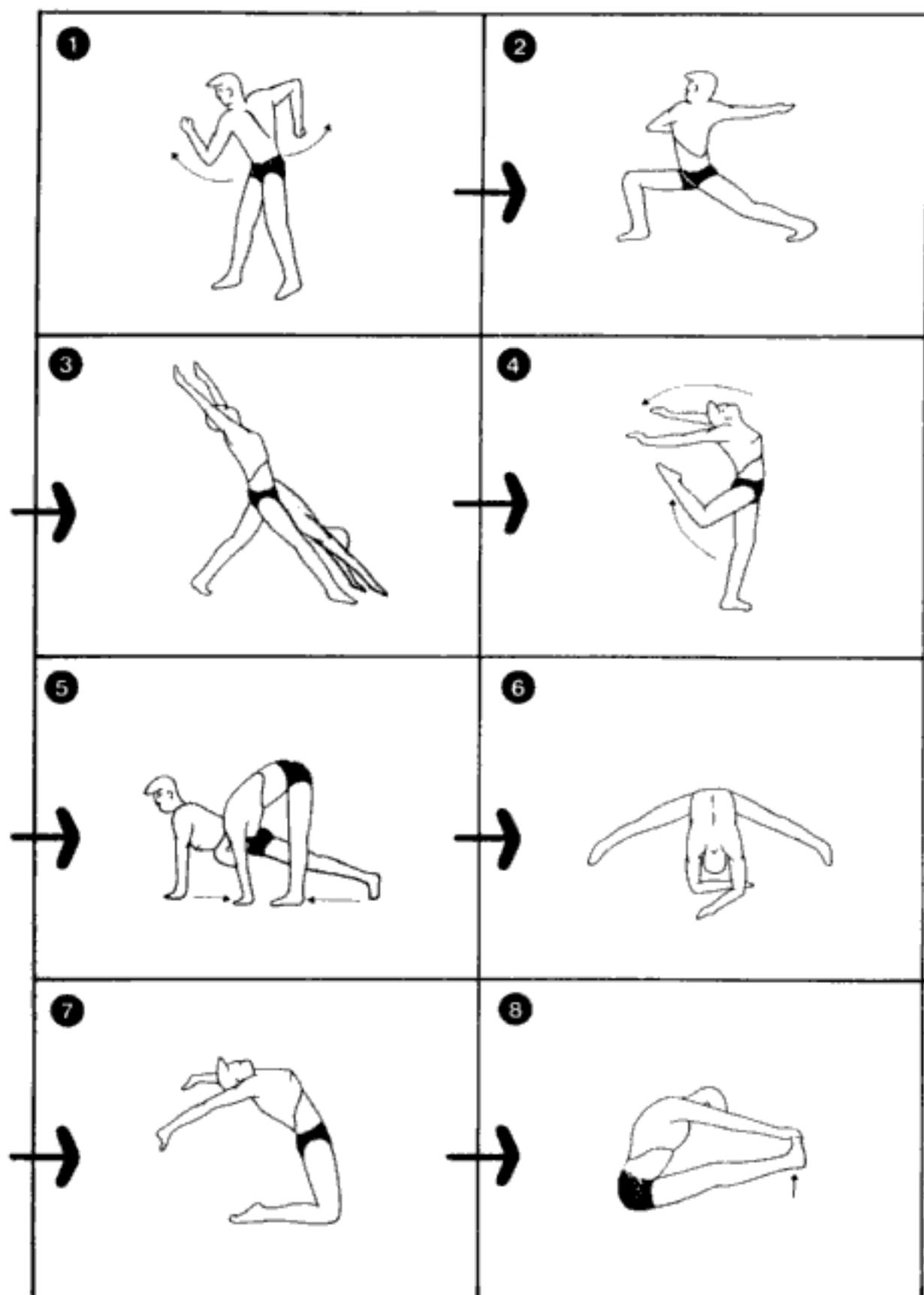


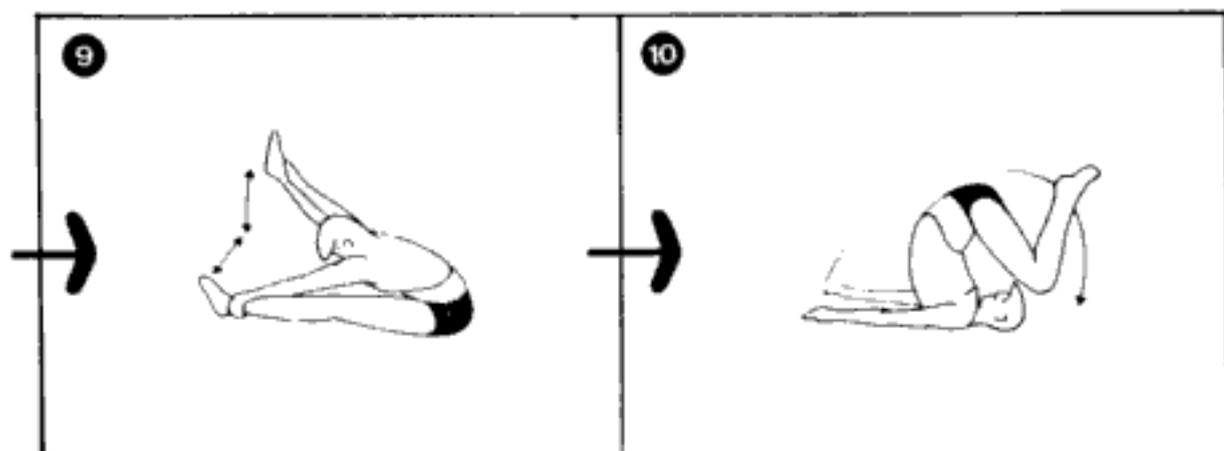
Circuito de calentamiento de mantenimiento

1. Flexión lateral de la cabeza. 10 repeticiones a cada lado.
 2. Cruzar brazos por delante y estirarlos por detrás. 10 repeticiones.
 3. Describir círculos con los dos brazos a la vez delante del cuerpo. 10 repeticiones.
 4. Manos a la altura de los hombros, llevar los mismos hacia atrás. 10 repeticiones.
 5. Flexión lateral del tronco. 10 repeticiones a cada lado.
 6. Piernas abiertas, flexión de una y extensión de la otra. 5 repeticiones con cada una.
 7. Flexión del tronco hacia adelante, semiarrodillado. 5 repeticiones con cada pierna.
 8. Arrodillado, abrir brazos estirados por el lado. 10 repeticiones.
 9. Sentado, abrir y cerrar piernas. 10 repeticiones.
 10. Tendido supino, acercar una rodilla al suelo del lado contrario. 5 repeticiones con cada pierna.
-

Hidden page

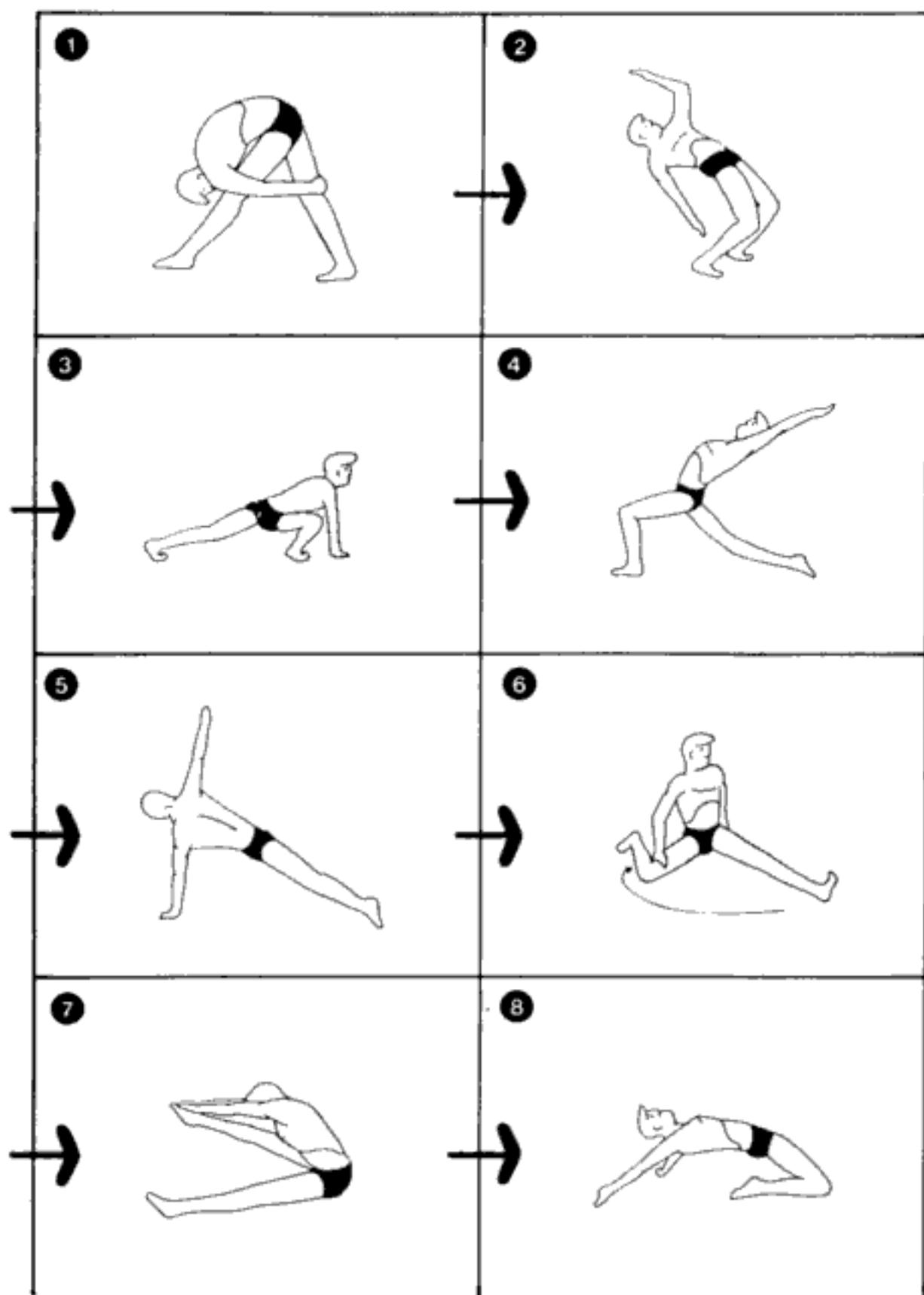
Hidden page

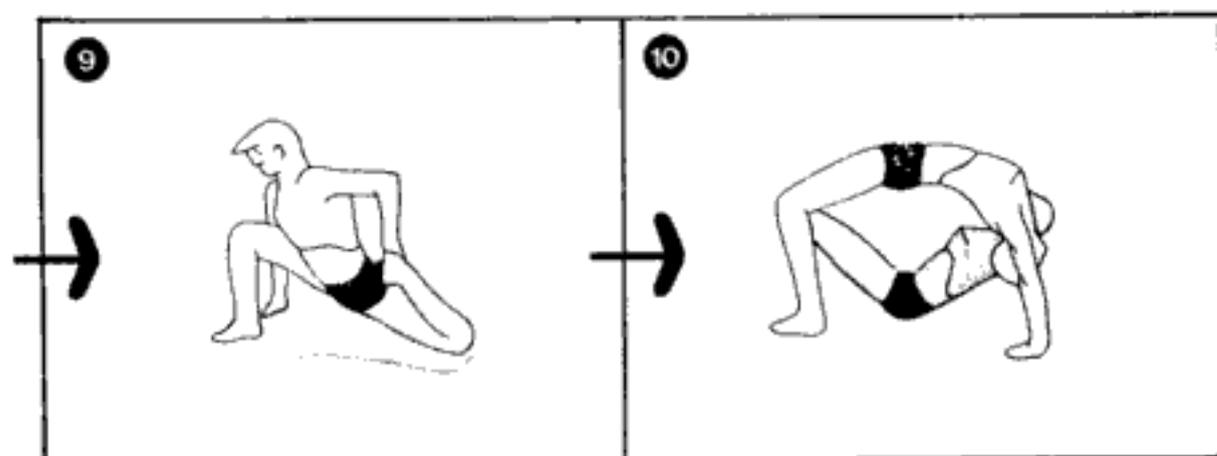




Circuito de calentamiento deportivo

1. Mover brazos en posición de carrera. 10 repeticiones con cada brazo.
2. Andar con pasos largos y torsión hacia la pierna adelantada. 5 repeticiones hacia cada lado.
3. Con una pierna adelantada, flexión del tronco hacia ella. 5 repeticiones hacia cada pierna.
4. Elevación de una pierna hacia atrás y extensión del tronco. 5 repeticiones con cada pierna.
5. Tendido prono apoyado con manos y pies, pasar a flexión de tronco hacia adelante. 10 repeticiones.
6. Flexión de tronco hacia adelante con piernas abiertas. 10 repeticiones.
7. Arrodillado, flexión de tronco hacia atrás. 10 repeticiones.
8. Sentado piernas juntas y estiradas, elevar los talones. 10 repeticiones.
9. Sentado, abrir y cerrar piernas con flexión de tronco. 10 repeticiones.
10. Tendido supino, llevar piernas hacia atrás. 10 repeticiones.





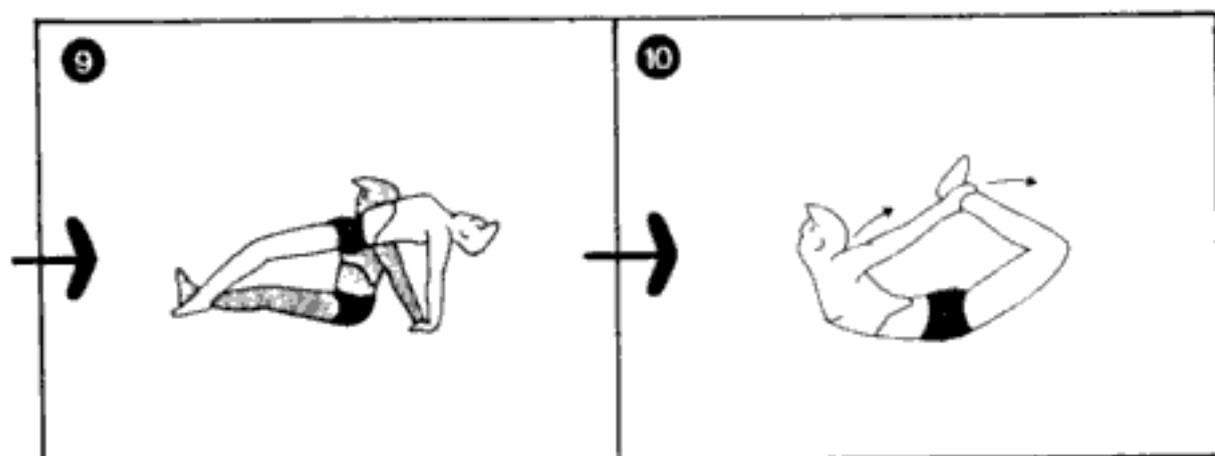
Circuito de calentamiento deportivo

1. Una pierna adelantada, flexión de tronco hacia ella. 5 repeticiones sobre cada pierna.
2. Flexión de tronco hacia atrás a tocar con una mano el pie contrario. 5 repeticiones sobre cada pierna.
3. Pierna adelantada flexionada y estirada la de atrás. 10 rebotes con cada pierna.
4. En la misma posición, flexión de tronco hacia atrás. 5 repeticiones con cada pierna.
5. Tendido prono, apoyado con una mano, torsión al lado contrario. 5 repeticiones con cada brazo.
6. En posición de vallas, desplazar la pierna de delante atrás. 10 repeticiones con cada pierna.
7. Sentado piernas abiertas, flexión del tronco hacia una pierna. 10 repeticiones sobre cada pierna.
8. Arrodillado flexión del tronco hacia atrás. 10 repeticiones.
9. Pierna de delante flexionada y la otra apoyada sobre la rodilla, la presionamos por el pie al glúteo. 10 rebotes con cada pierna.
10. Desde sentado pasar a puente. 5 repeticiones.

Hidden page

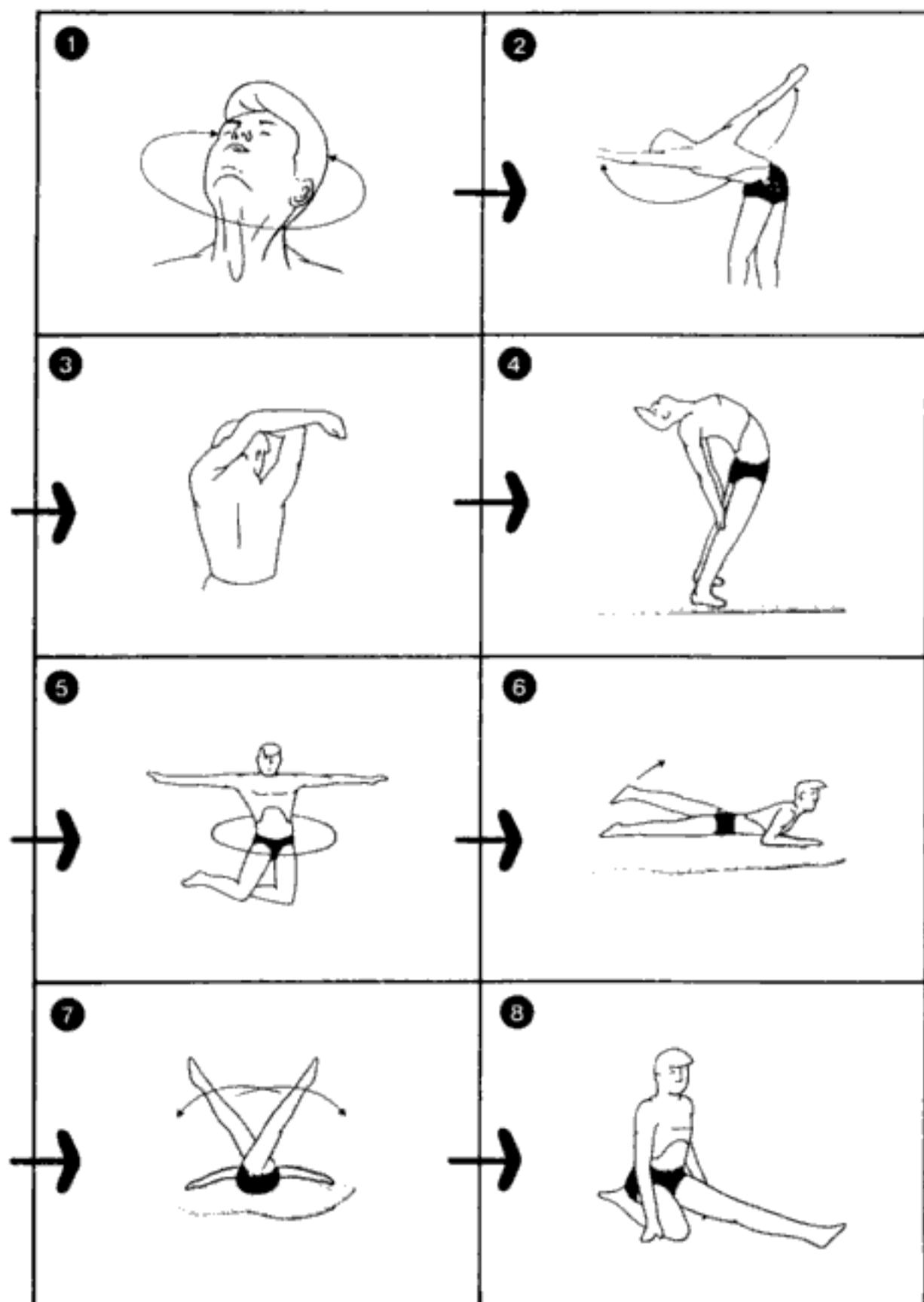
Hidden page

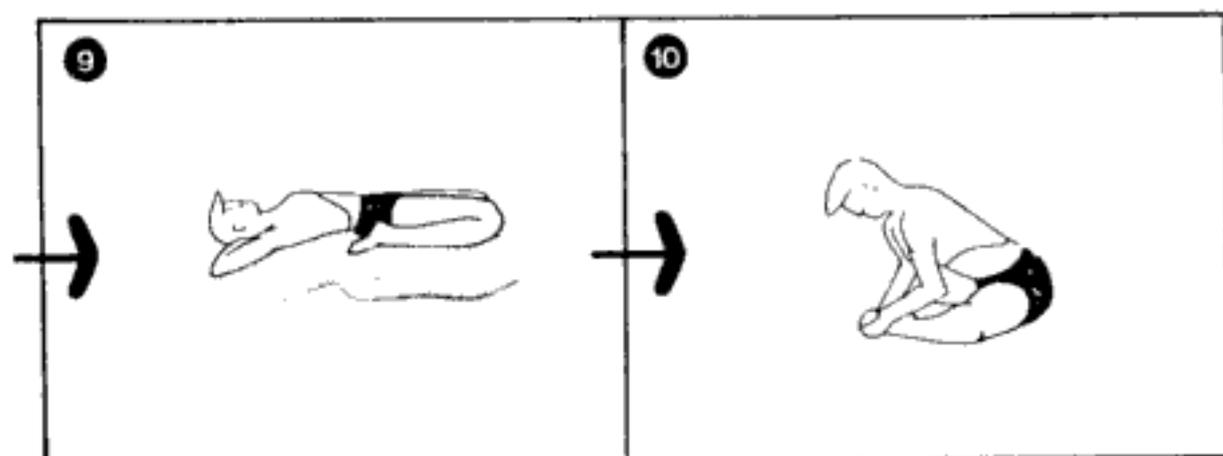
Hidden page



Circuito general escolar

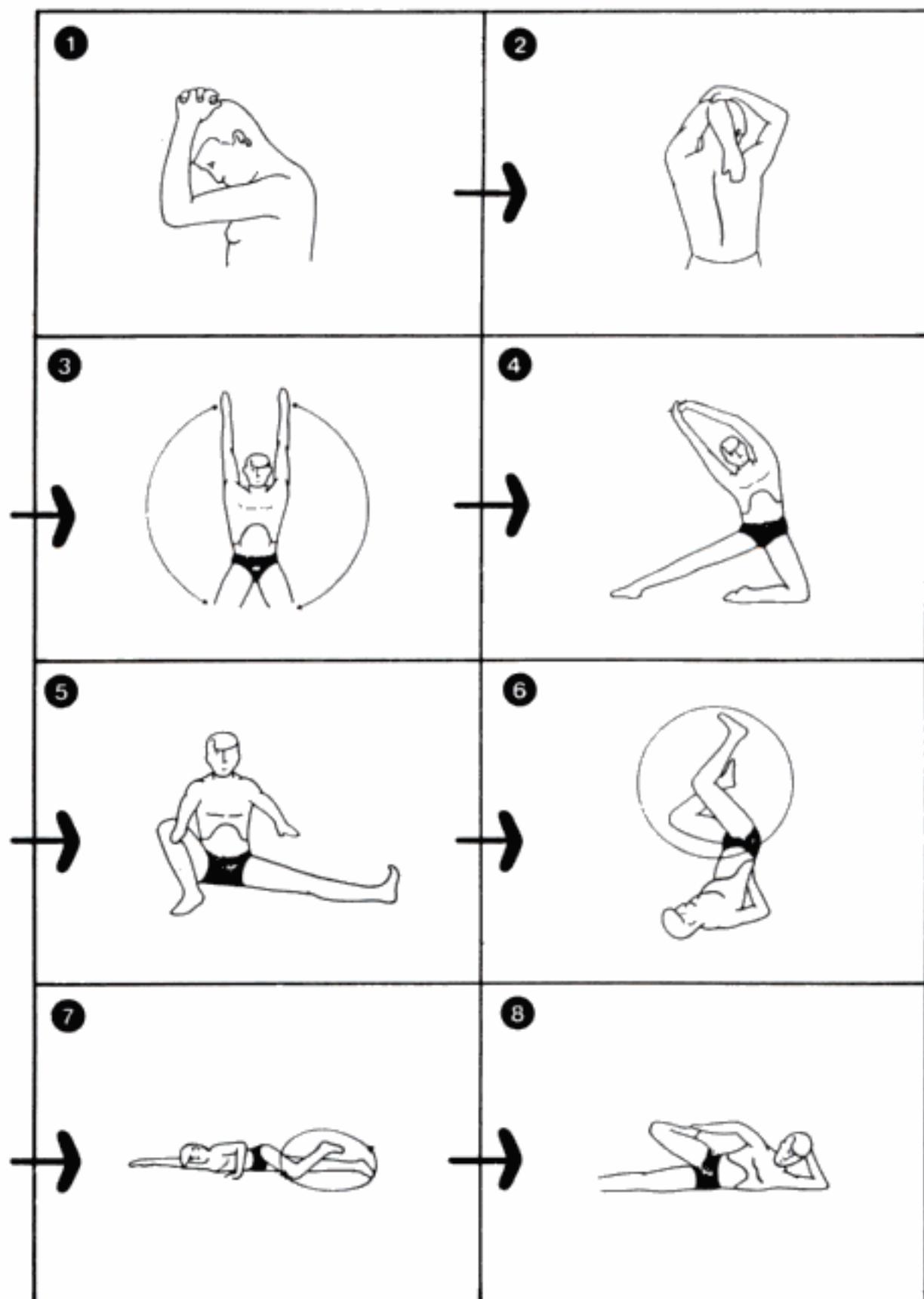
1. Con tronco paralelo al suelo, elevar y descender brazos. 10 repeticiones.
2. Sentado con piernas elevadas estiradas. Flexión y extensión del tobillo. 10 repeticiones.
3. Con piernas separadas, flexión del tronco hacia adelante. 10 repeticiones sobre cada pierna.
4. Presionar hacia el pecho una pierna flexionada. 10 repeticiones con cada pierna.
5. Desde tendido prono elevarse hasta quedar en flexión de tronco hacia adelante. 10 repeticiones.
6. Sentado con piernas flexionadas, estirarlas y flexión de tronco hacia adelante. 10 repeticiones.
7. Flexión de tronco hacia adelante con piernas juntas y estiradas. 10 repeticiones.
8. Tendido prono, elevar una pierna y tirar la cabeza hacia atrás. 10 repeticiones con cada pierna.
9. Sentado, elevar el cuerpo arqueándolo. 10 repeticiones.
10. Tendido prono, cogerse por las manos los pies (la barca). 10 oscilaciones de adelante a atrás.

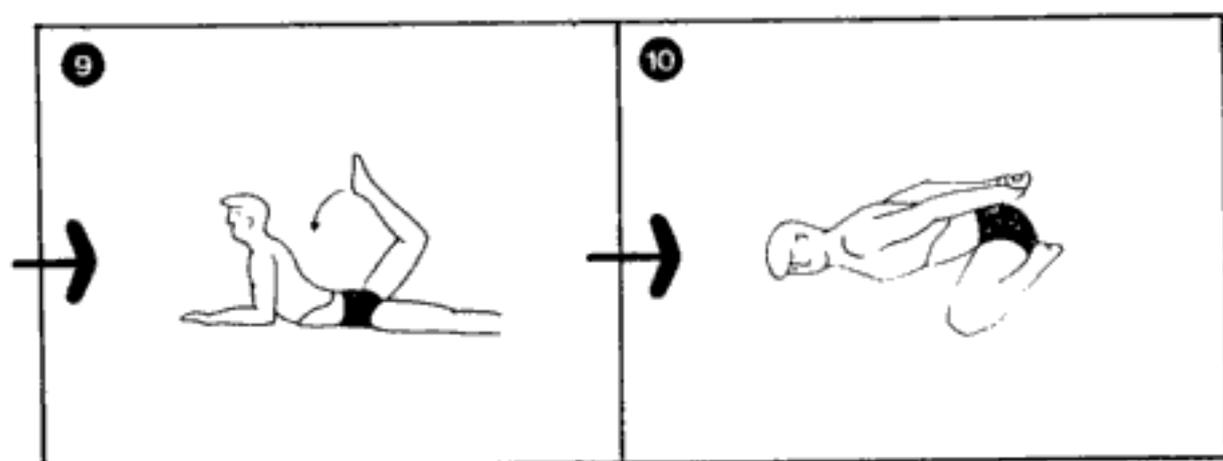




Circuito general de mantenimiento

1. Circundicciones de la cabeza. 5 repeticiones hacia cada lado.
2. Brazos en cruz y flexionado de tronco. Abrir y cerrar brazos. 10 repeticiones.
3. Presionar con una mano por el antebrazo del otro brazo. 5 veces con cada uno.
4. Flexión del tronco hacia atrás. 10 repeticiones.
5. Arrodillado y brazos en cruz. Circundicciones de cabeza. 5 repeticiones hacia cada lado.
6. Tendido prono elevar una y otra pierna alternativamente. 5 repeticiones con cada pierna.
7. Tendido supino piernas elevadas, cruzarlas y abrirlas. 10 repeticiones.
8. Sentado con una pierna flexionada hacia atrás. Mantener 20 segundos con cada pierna.
9. Tendido supino con las piernas flexionadas hacia atrás. Mantener 20 segundos.
10. Sentado piernas abiertas y plantas en contacto. Flexión de tronco hacia adelante. 10 repeticiones.

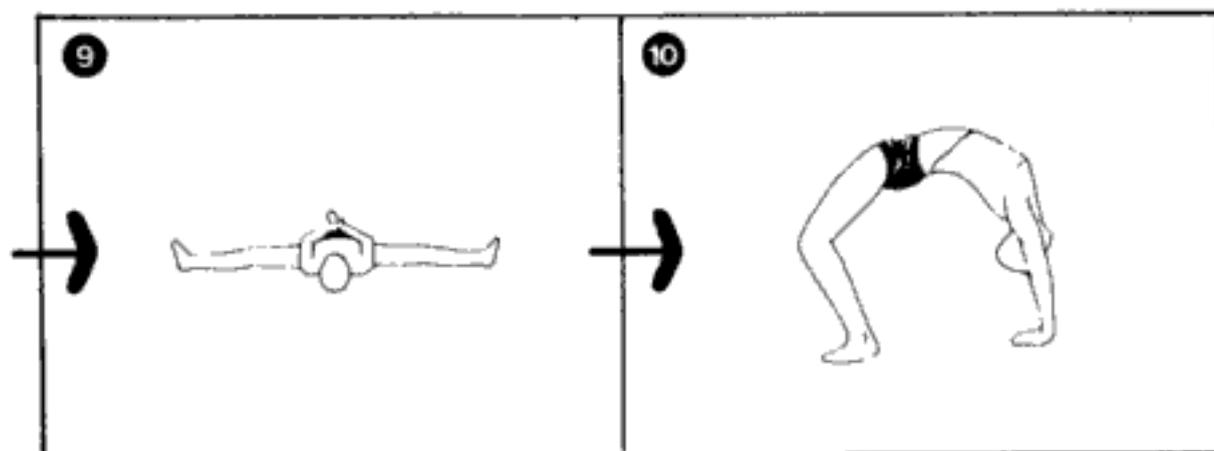




Circuito general de mantenimiento

1. Presionar con las manos la cabeza hacia adelante. 10 repeticiones.
 2. Presión por el codo con la otra mano. 10 veces y cambiar de brazo.
 3. Elevar y descender los brazos al lado del cuerpo. 10 repeticiones.
 4. Semiarrodillado, flexión lateral del tronco hacia la pierna estirada. 10 repeticiones y cambiar de pierna.
 5. Una pierna flexionada y otra estirada. 10 rebotes sobre la pierna flexionada y cambiar de pierna.
 6. En posición de "vela", hacer la "bicicleta". 10 repeticiones.
 7. Estirado de lado en el suelo, rodar una pierna. 10 repeticiones con cada pierna.
 8. Tendido de lado en el suelo, presionar una pierna por detrás. 10 veces con cada una.
 9. Tendido prono elevar una y otra pierna. 10 repeticiones.
 10. Con piernas abiertas y flexionadas, flexión del tronco hacia adelante. 10 repeticiones.
-

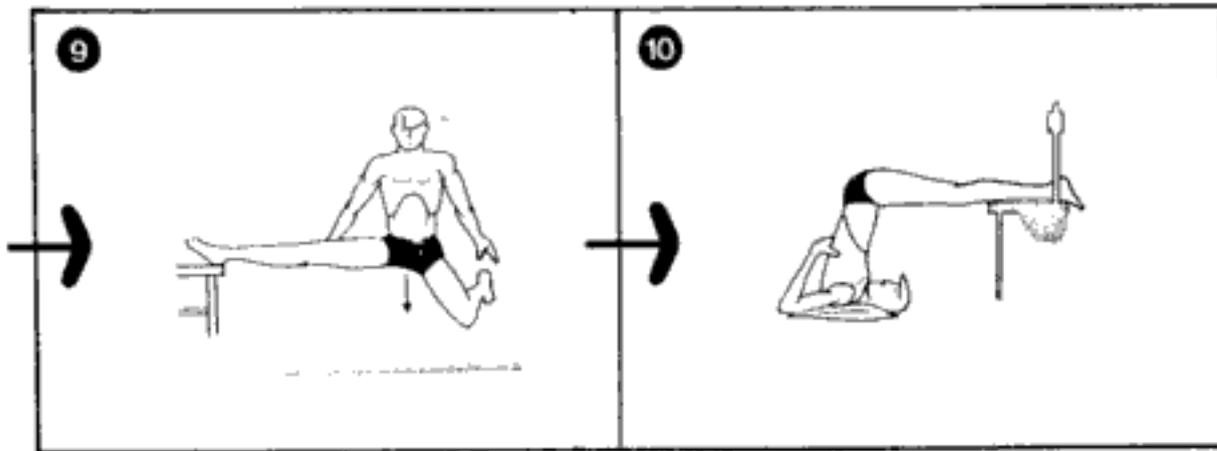
Hidden page



Circuito general de mantenimiento de relajación

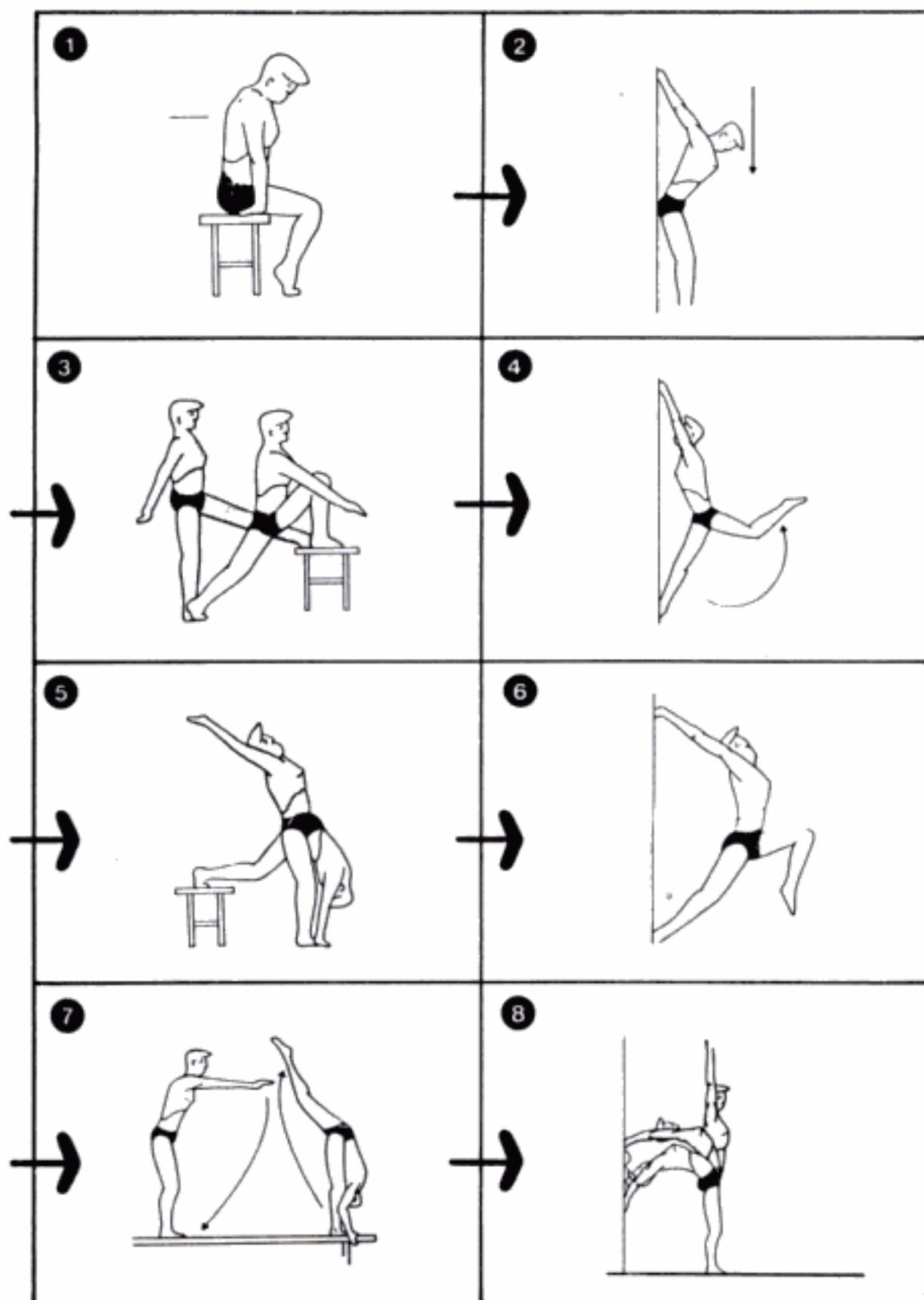
1. Palmas de la mano en contacto detrás del cuerpo. Mantener 20 segundos.
 2. Apoyado sobre una pierna y brazos y tronco hacia adelante apoyando las manos en el suelo. Mantener 20 segundos y cambiar de piernas.
 3. Tendido prono, elevar el tronco y la cabeza. Mantener 20 segundos.
 4. Arrodillado ir a cogerse los pies flexionando el tronco hacia atrás.
 5. Sentado una pierna estirada y otra flexionada, torsión del tronco hacia la pierna flexionada. Mantener 20 segundos hacia cada lado.
 6. Sentado piernas cruzadas. Mantener 20 segundos.
 7. En posición de "vela" con las rodillas y pantorrillas en contacto con el suelo. Mantener 20 segundos.
 8. Sentado piernas abiertas y flexionadas hacia atrás. Mantener 20 segundos.
 9. Sentado piernas abiertas y estiradas. Flexión de tronco hacia adelante. Mantener 20 segundos.
 10. Mantener la posición de puente durante 20 segundos.
-

Hidden page

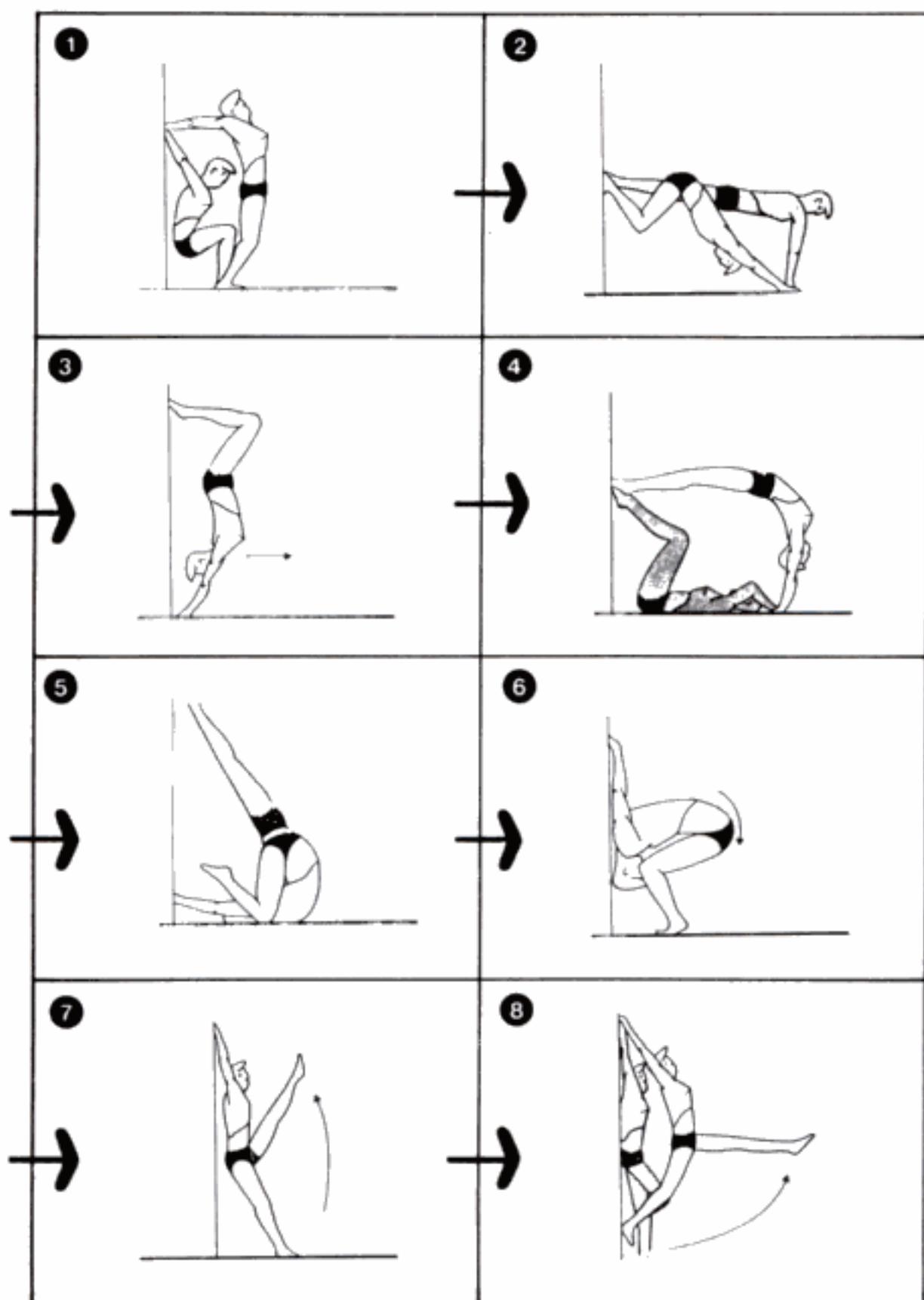


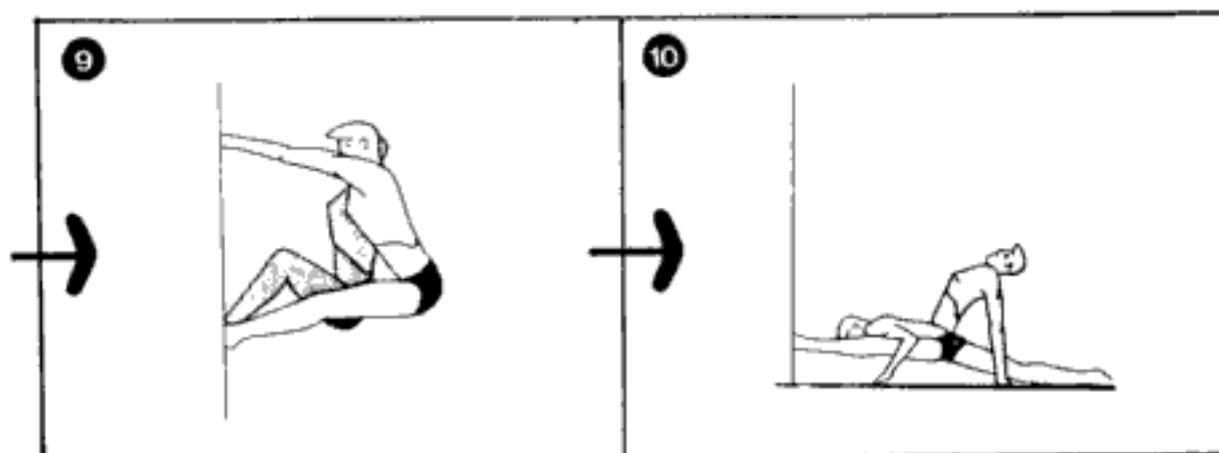
Circuito general de mantenimiento con sillas

1. Manos apoyadas en la silla y tronco paralelo al suelo. 10 rebotes.
2. Arrodillado, en la misma posición anterior. 10 rebotes acercando los glúteos a los talones.
3. Apoyado por detrás con las manos en la silla, descender el cuerpo colocando los brazos paralelos al suelo. 10 repeticiones.
4. Sentado en la silla, flexión del tronco hacia adelante. 10 repeticiones.
5. Tendido prono sobre la silla, flexión de tronco hacia atrás. 10 repeticiones.
6. Sentado en la silla, flexión lateral del tronco. 10 repeticiones hacia cada lado.
7. Sentado en la silla, torsión lateral del tronco. 10 repeticiones hacia cada lado.
8. Apoyado lateralmente una pierna sobre la silla, flexión de la otra. 10 repeticiones con cada pierna.
9. La misma posición, pero la pierna apoyada con la rodilla en el suelo. Descender la cadera 10 veces y cambiar de piernas.
10. En posición de vela con piernas apoyadas en la silla. Mantener la posición 20 segundos.



Hidden page

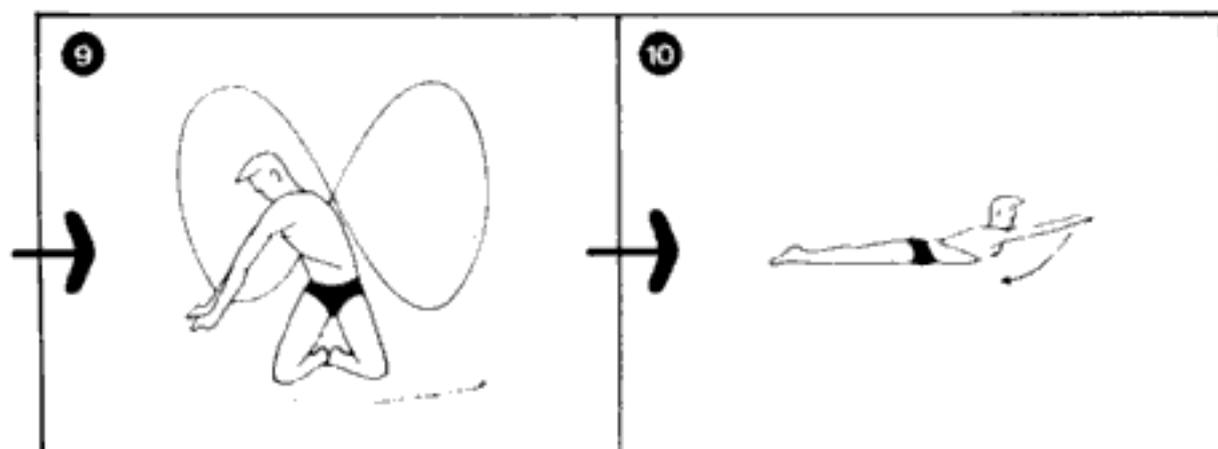




Circuito general deportivo de alto nivel

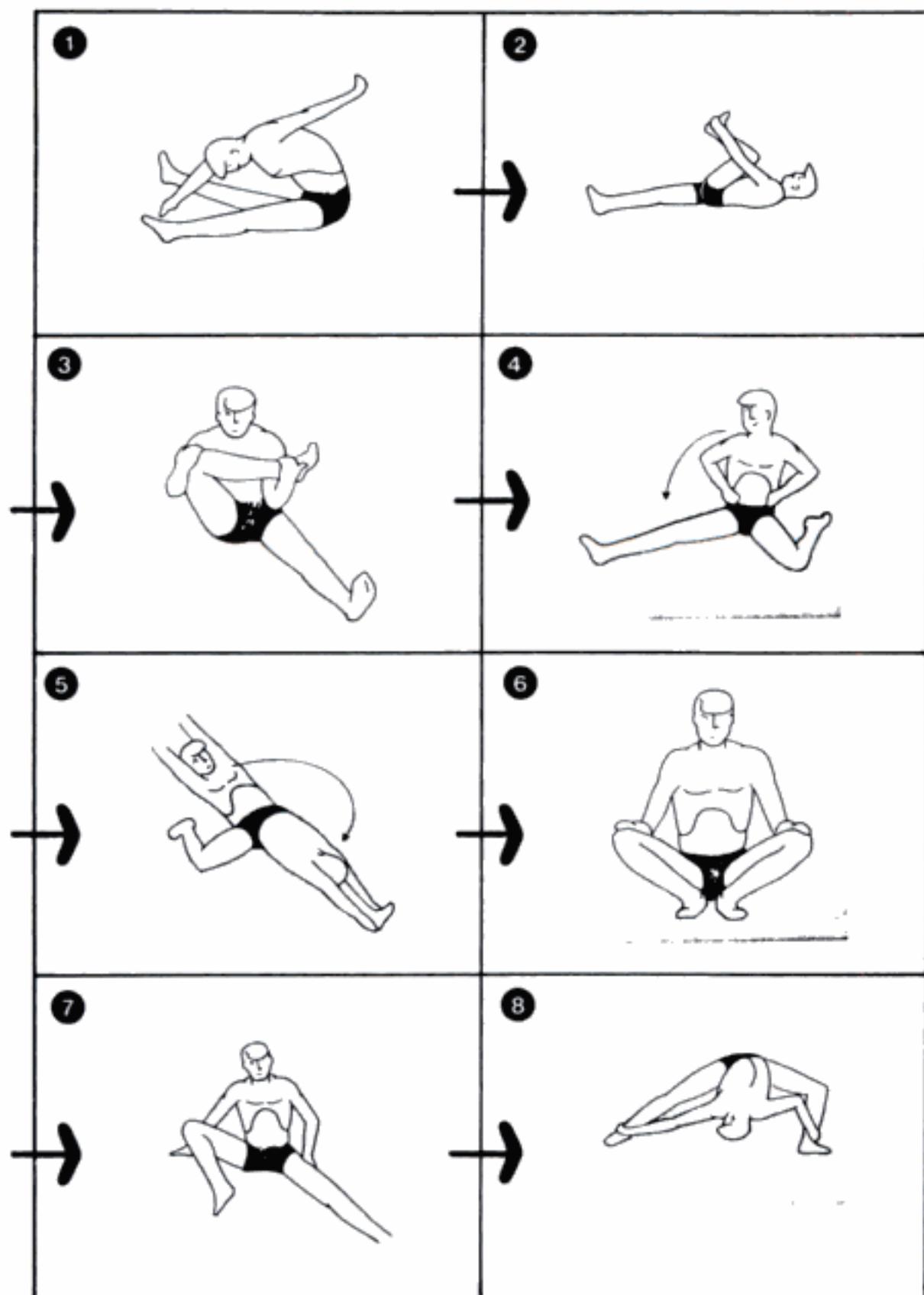
1. Piernas flexionadas y dorso a la espaldera, levantarse arqueando el cuerpo. 10 repeticiones.
2. Tendido prono con pies en el tercer peldaño, flexionar y estirar piernas. 10 repeticiones.
3. En vertical de manos, piernas flexionadas en la espaldera, desplazar los hombros hacia adelante. 10 rebotes.
4. Tendido supino, pies en el tercer peldaño, elevar la cadera y el tronco. 5 repeticiones.
5. Tendido supino, cuerpo agrupado, estirar piernas. 10 repeticiones.
6. Como muestra el dibujo, descender la cadera. 10 rebotes.
7. Dorso a la espaldera, elevar una pierna estirada. 5 repeticiones con cada pierna.
8. El mismo ejercicio suspendido en la espaldera. 5 repeticiones con cada pierna.
9. Colgado en la espaldera con pies y manos apoyadas, estirar y flexionar piernas. 10 repeticiones.
10. El spagat con flexión de tronco hacia atrás y la pierna adelantada apoyada en el primer peldaño. 5 repeticiones con cada pierna.

Hidden page

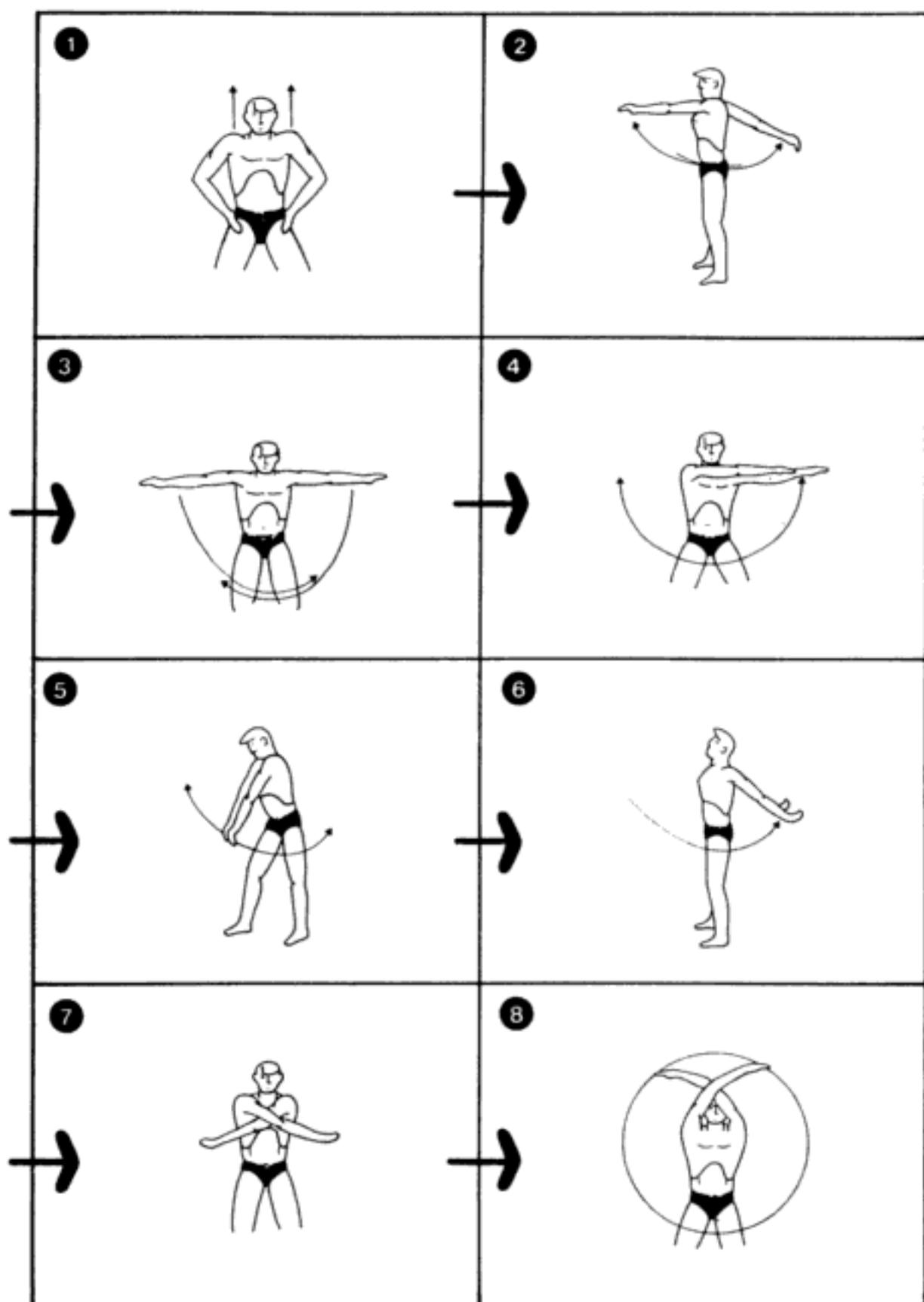


Circuito de hombros escolar

1. Brazos estirados en cruz, subir y bajarlos simultáneamente. 10 repeticiones.
 2. Con manos cruzadas y brazos estirados encima de la cabeza, rodarlos. 10 repeticiones.
 3. Describir un 8 delante del cuerpo con los dos brazos estirados. 10 repeticiones.
 4. Llevar brazos de delante hacia atrás alternativamente al lado del cuerpo. 10 repeticiones.
 5. Brazos en cruz, elevar un brazo y descender el otro. 10 repeticiones.
 6. Con un brazo estirado hacia atrás, circundicciones. 10 repeticiones con cada brazo.
 7. Flexión lateral del tronco, flexionando y estirando brazos. 10 repeticiones hacia cada lado.
 8. Llevar brazos de delante hacia atrás flexionando piernas. 10 repeticiones.
 9. De rodillas, describir un 8 con los dos brazos estirados. 10 repeticiones.
 10. Tendido prono, abrir brazos lateralmente. 10 repeticiones.
-

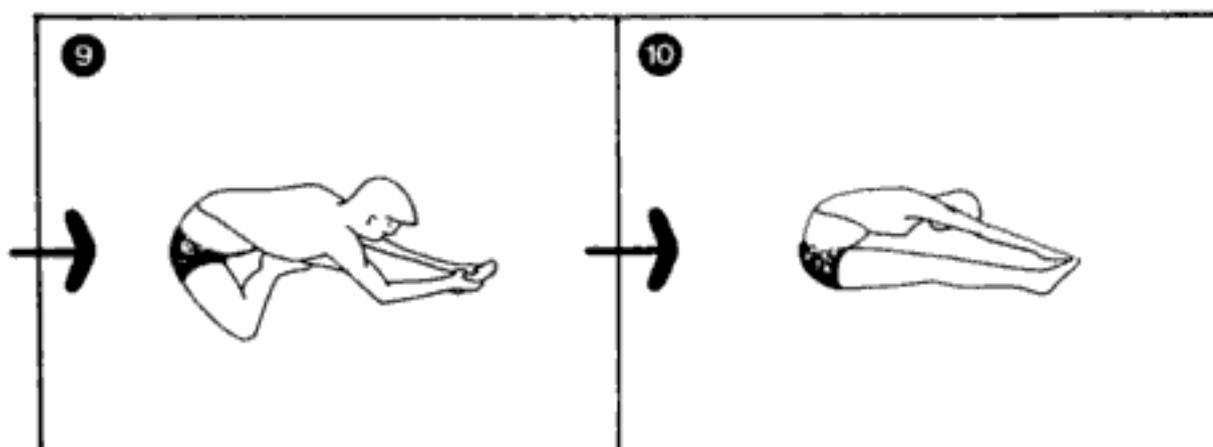


Hidden page



Hidden page

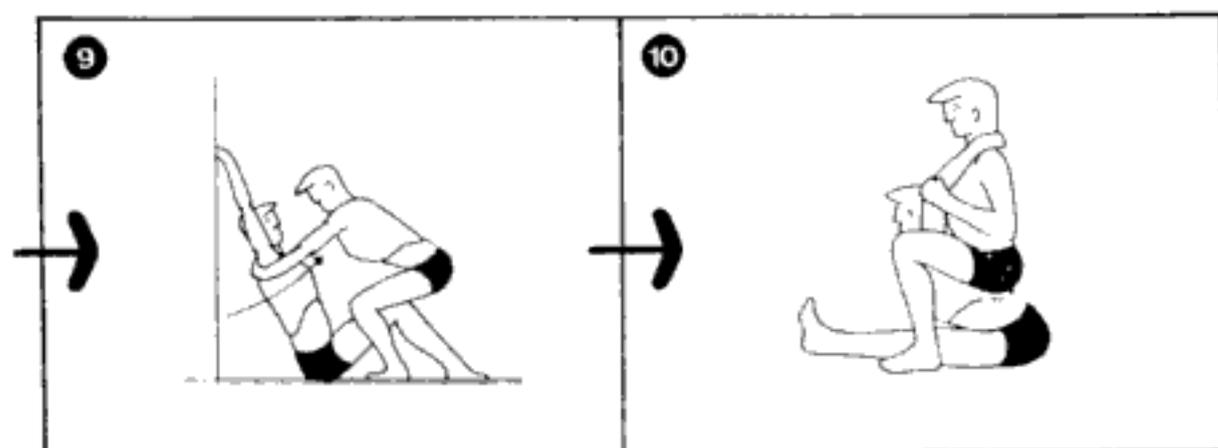
Hidden page



Circuito de cadera de mantenimiento

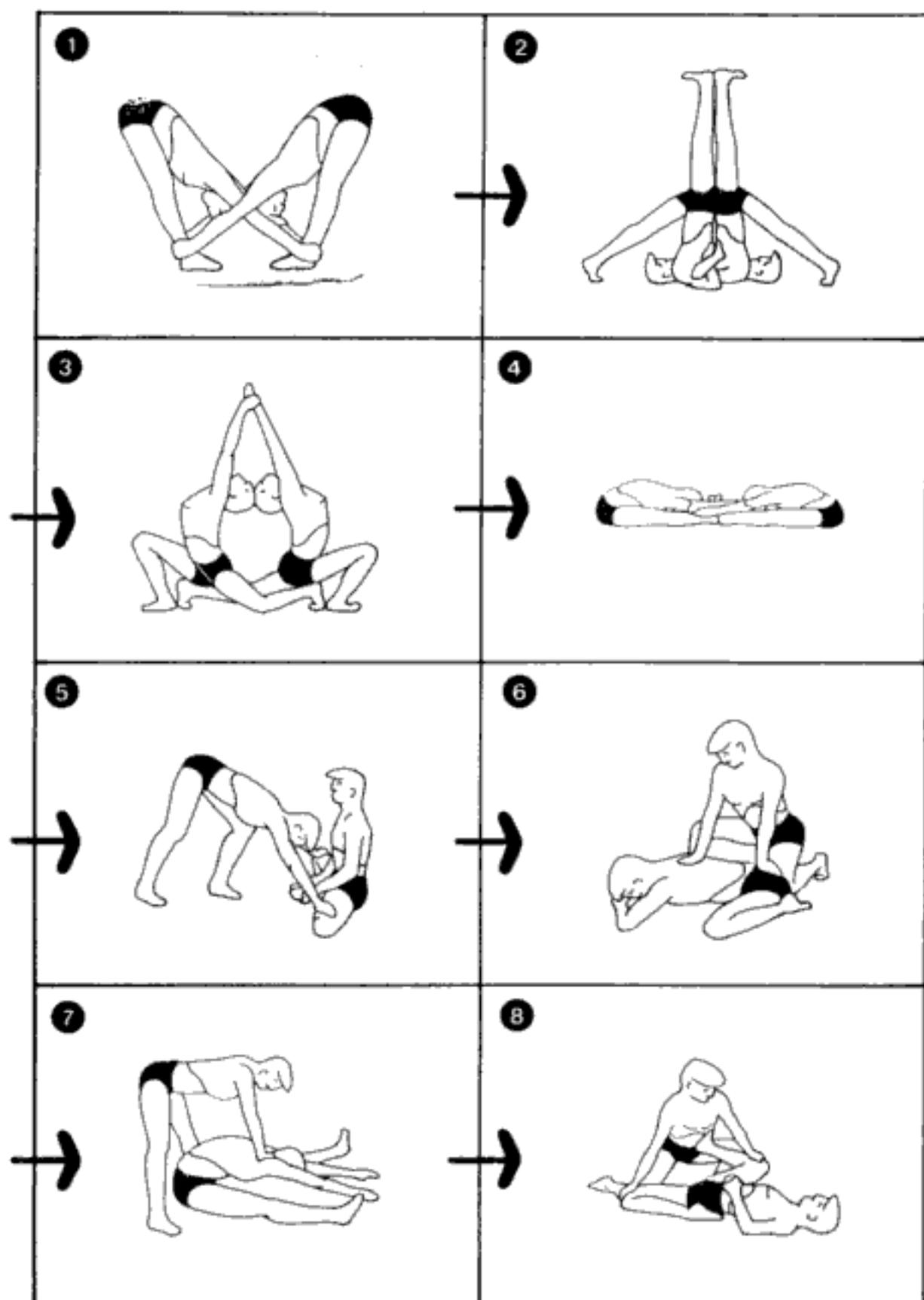
1. Una pierna flexionada y otra estirada, abiertas. 10 repeticiones con cada pierna.
2. Pierna flexionada delante y la otra estirada detrás. 10 rebotes sobre la pierna flexionada.
3. Sentado, llevar las piernas flexionadas de un lado a otro. 10 repeticiones hacia cada lado.
4. Piernas abiertas y en contacto las plantas de los pies. 10 rebotes acercando las rodillas al suelo.
5. Tendido supino con piernas elevadas, abrirlas y cerrarlas. 10 repeticiones.
6. Tendido lateralmente, elevar una pierna estirada. 10 repeticiones con cada una.
7. Tendido supino presionar una pierna elevada y estirada hacia nosotros. 10 repeticiones con cada una.
8. Tendido supino llevar una pierna a tocar la mano contraria. 10 repeticiones con cada una.
9. Sentado una pierna estirada y la otra flexionada. Flexión del tronco hacia la pierna estirada. 10 repeticiones sobre cada pierna.
10. Sentado piernas juntas y estiradas. Flexión del tronco hacia adelante. 10 repeticiones.

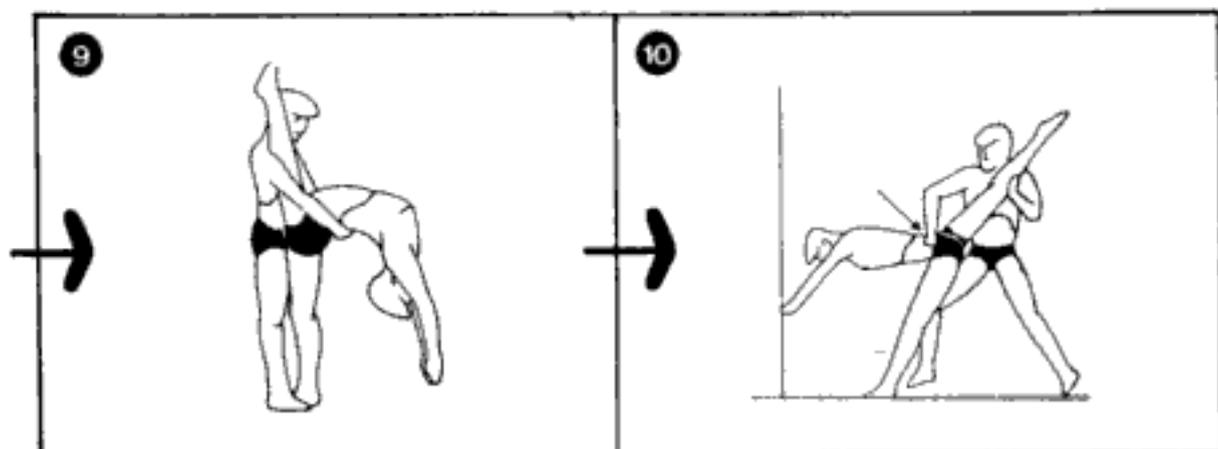
Hidden page



Circuito de hombros deportivo

1. Un compañero presiona un brazo hacia atrás. 10 repeticiones con cada brazo.
 2. El compañero presiona los dos brazos estirados hacia atrás. 10 repeticiones.
 3. Con las manos unidas en la espalda, el compañero presiona por los codos. 5 presiones y cambio la posición de los brazos.
 4. Los dos en flexión de tronco hacia adelante unidos por los hombros y cabeza. Mantener 20 segundos.
 5. Tendido prono apoyado en el primer peldaño, el compañero presiona por los hombros 10 veces.
 6. Arrodillado frente a la espaldera, el compañero presiona por los hombros. 10 repeticiones.
 7. Frente a la espaldera, el compañero presiona por los hombros 10 veces.
 8. En la misma posición, el compañero se sienta a la altura de los hombros y aguanta 20 segundos.
 9. Sentado dorso a la espaldera, el compañero presiona por los hombros 10 veces.
 10. El compañero se sienta sobre la espalda y le cogemos por el cuello. Presionar 20 segundos.
-





Circuito de cadera deportivo

1. De frente, flexión de tronco hacia adelante cogiéndose por los talones del compañero. mantener 20 segundos.
2. En posición de "vela", dorso con dorso, descender una pierna estirada. 10 repeticiones con cada pierna.
3. Pierna de delante flexionada y la de detrás estirada, dorso con dorso y cogidos por las manos. Mantener 20 segundos y cambiar las piernas.
4. Sentados frente a frente con piernas abiertas y cogidos por los codos. Presionar durante 20 segundos.
5. Sentado piernas abiertas y unidas las plantas de los pies, el compañero presiona por las rodillas 10 veces.
6. Piernas abiertas y flexionadas en tendido prono, el compañero presiona por la cadera y dorsales 10 veces.
7. Sentado piernas abiertas el compañero presiona por los dorsales 10 veces.
8. Tendido prono una pierna flexionada por detrás y otra por delante, el compañero presiona por las rodillas 10 veces.
9. Una pierna elevada al máximo y el tronco flexionado hacia atrás con el compañero que nos sujeta por la cintura. Mantener con cada pierna 20 segundos.
10. Delante de la espaldera, el compañero eleva una pierna estirada hacia atrás y presiona por la cadera 10 veces.

VALORACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD (TESTS)

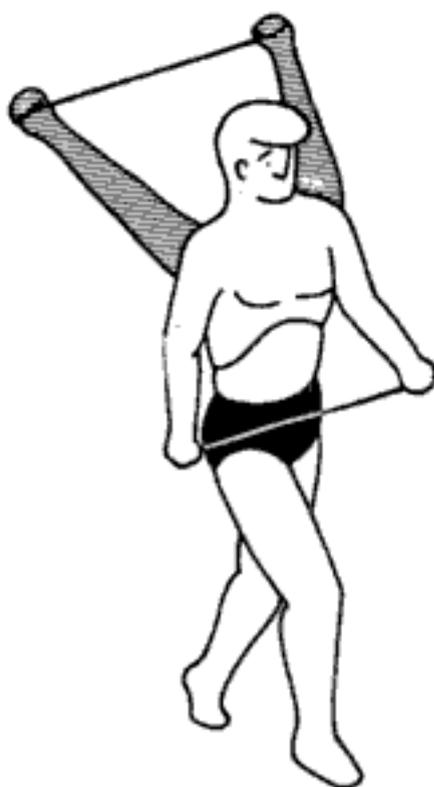
Los tests que se presentan van dirigidos principalmente para valorar el nivel de flexibilidad, así como el control del progreso o, a veces, el deterioro de esta cualidad. Estos tests son específicos, se localizan en una articulación determinada, aunque utilizados a modo de batería nos darán información del grado de flexibilidad general.

Existen especialidades deportivas donde es importante valorar la flexibilidad de las articulaciones que participan predominantemente en la ejecución del gesto técnico, donde el mayor o menor grado de esta cualidad, determinará el rendimiento deportivo.

TEST nº 1

Objetivo: Medir la movilidad articular de la cintura escapular.

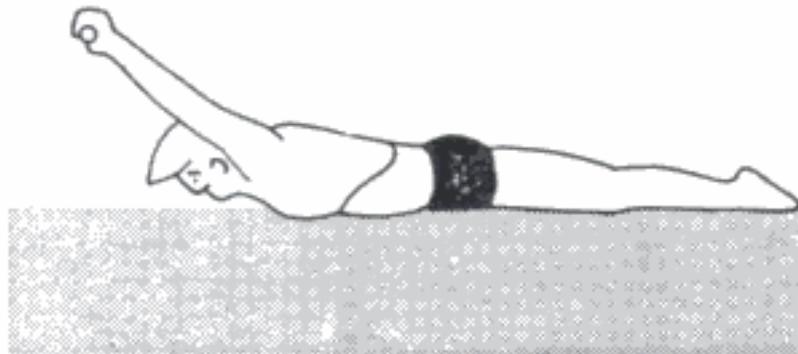
Desarrollo: Coger con las dos manos una cuerda y con los brazos estirados llevarla hacia atrás por encima de la cabeza, hasta el punto máximo. Se valora la distancia de agarre entre manos.



TEST nº 2

Objetivo: Medir la elevación del hombro.

Desarrollo: En tendido prono, sujetando un palo con los brazos estirados, elevarlos sin despegar la cabeza del suelo. Se valora la distancia del suelo al palo.

**TEST nº 3**

Objetivo: Medir la flexión lateral del tronco.

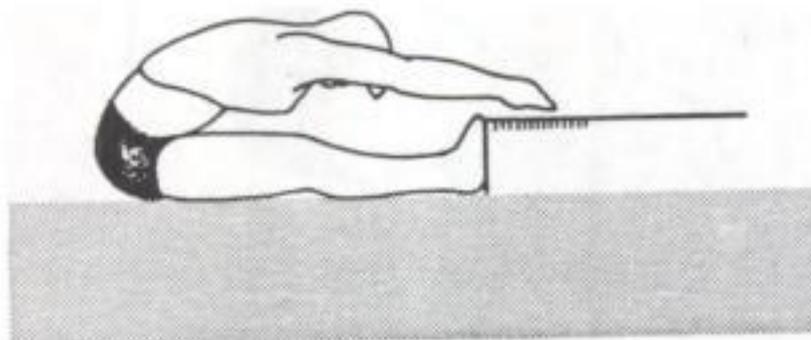
Desarrollo: De pie, realizar una flexión lateral del tronco hasta el máximo, con brazos pegados al cuerpo. Se realiza hacia los dos lados. Se valora el ángulo entre la vertical del tronco y la que forma con la flexión.



TEST nº 4

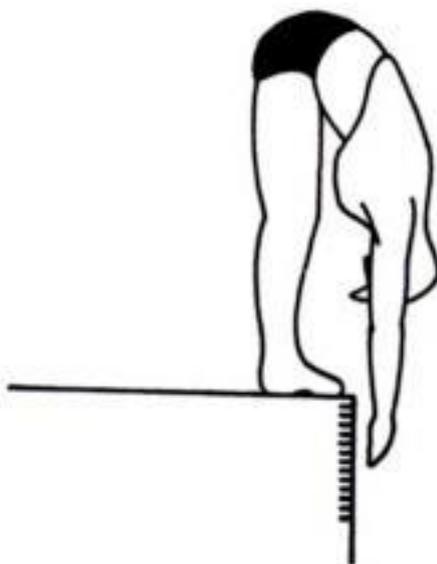
Objetivo: Medir la flexión del tronco hacia adelante.

Desarrollo: Sentados frente a una caja, haciendo tope con los pies, flexión del tronco a llevar ambas manos, lo más lejos posible. Se valora la distancia entre el borde de la caja y la posición extrema que alcanzan los dedos.

**TEST nº 5**

Objetivo: Medir la flexión del tronco hacia adelante.

Desarrollo: De pie sobre un banco sueco, con las piernas estiradas y los pies juntos. Flexión del tronco hasta el máximo sin doblar rodillas. Se valora la distancia entre el banco y el punto máximo donde han llegado los dedos.



TEST nº 6

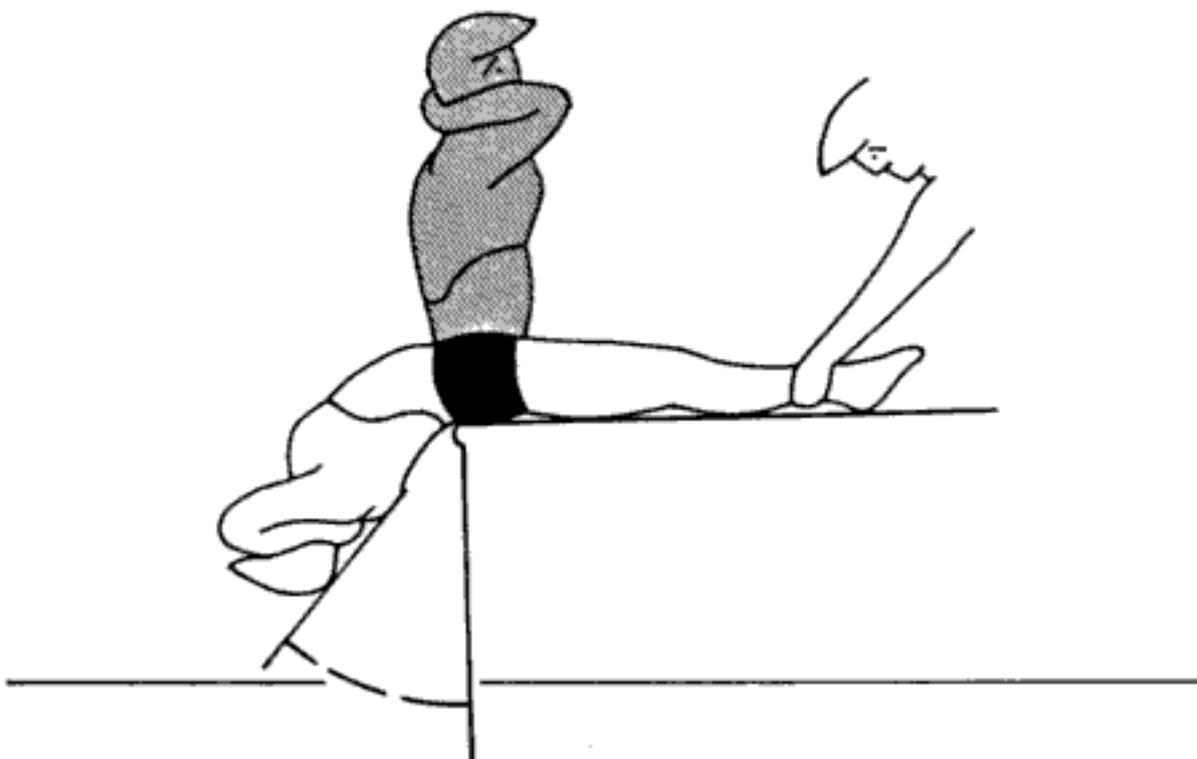
Objetivo: Medir la flexión profunda del cuerpo.

Desarrollo: Colocarse como señala la figura sobre una cinta métrica adosada al suelo y flexionar el tronco llevando los dedos lo más lejos posible. Se valora hasta donde llegan los dedos.

**TEST nº 7**

Objetivo: Medir la flexión del tronco hacia atrás.

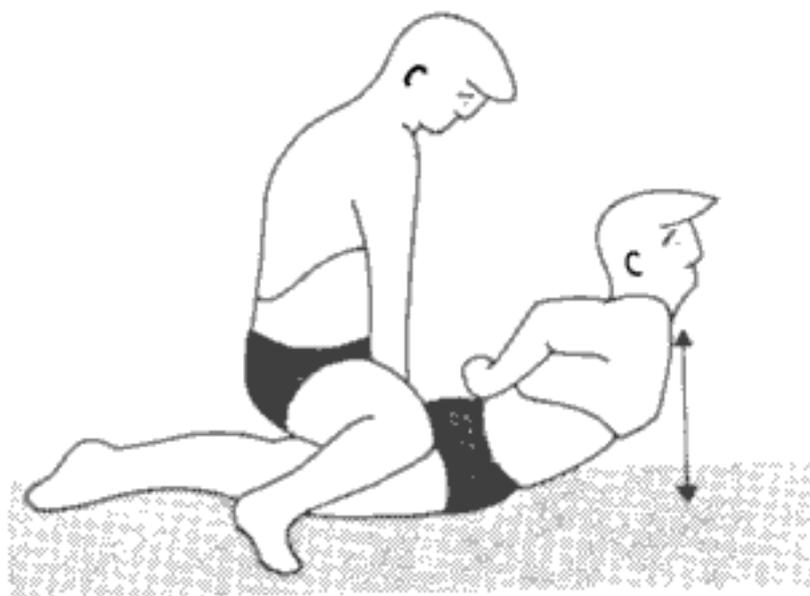
Desarrollo: Sentado en un plinton con las manos cruzadas detrás de la cabeza y un compañero sujetando los pies. Flexión máxima del tronco hacia atrás. Se valora el ángulo entre el plinton y la vertical del cuerpo.



TEST nº 8

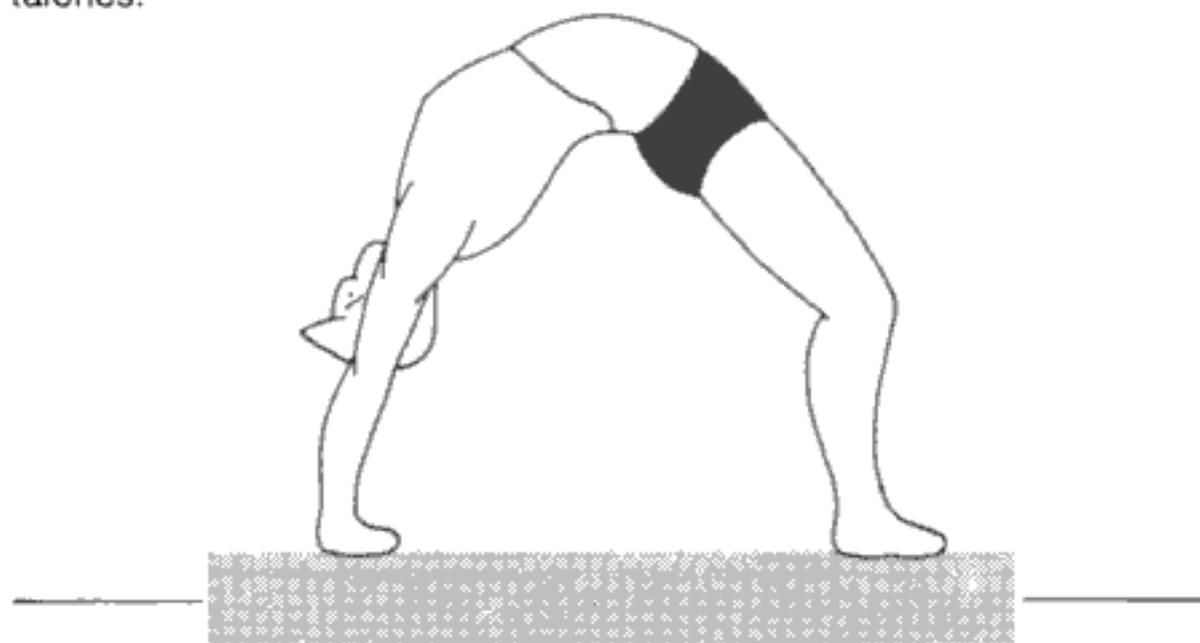
Objetivo: Medir la extensión del tronco hacia atrás.

Desarrollo: En tendido prono con las manos cruzadas en la espalda y un compañero sujetando las piernas. Elevación del tronco y cabeza. Se valora la distancia entre el suelo y la escotadura yugular.

**TEST nº 9**

Objetivo: Medir la flexión dorsal.

Desarrollo: Realizar el puente con las plantas de los pies y palmas de las manos en contacto con el suelo y aproximándolas lo más posible. Se valora la distancia entre la punta de los dedos de la mano y los talones.



TEST nº 10

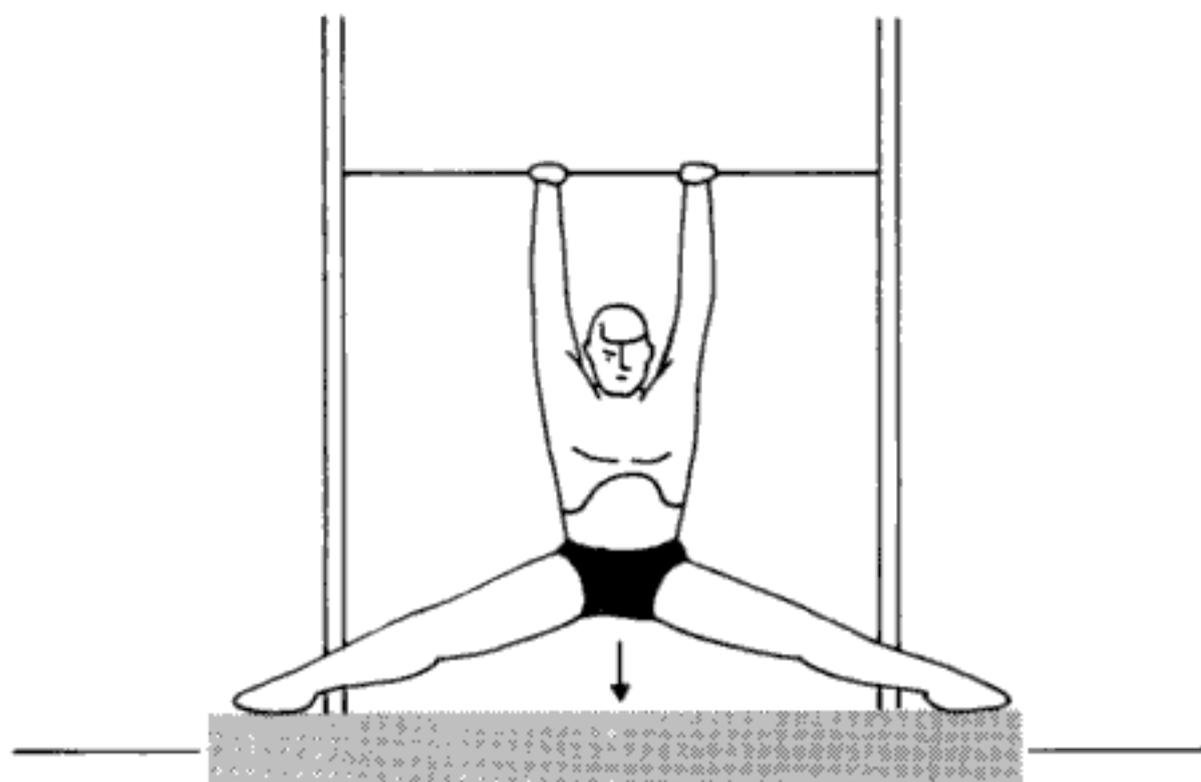
Objetivo: Medir la movilidad de la articulación de la cadera.

Desarrollo: En tendido supino separar las piernas al máximo extendidas. Se valora la distancia entre los dos cóndilos internos de la rodilla o bien entre los maleolos.

**TEST nº 11**

Objetivo: Medir la movilidad de la articulación de la cadera.

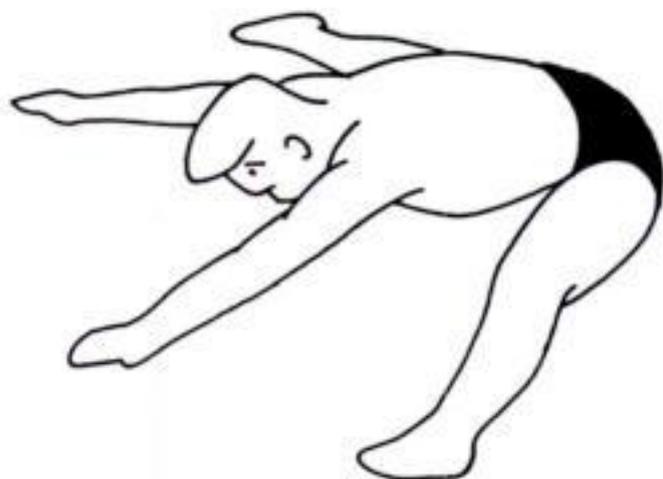
Desarrollo: Dorso a la espaldara y sujeto a ella con brazos estirados. Abrir al máximo las piernas. Se valora la distancia entre el suelo y la cadera.



TEST nº 12

Objetivo: Medir la movilidad articular de la cadera.

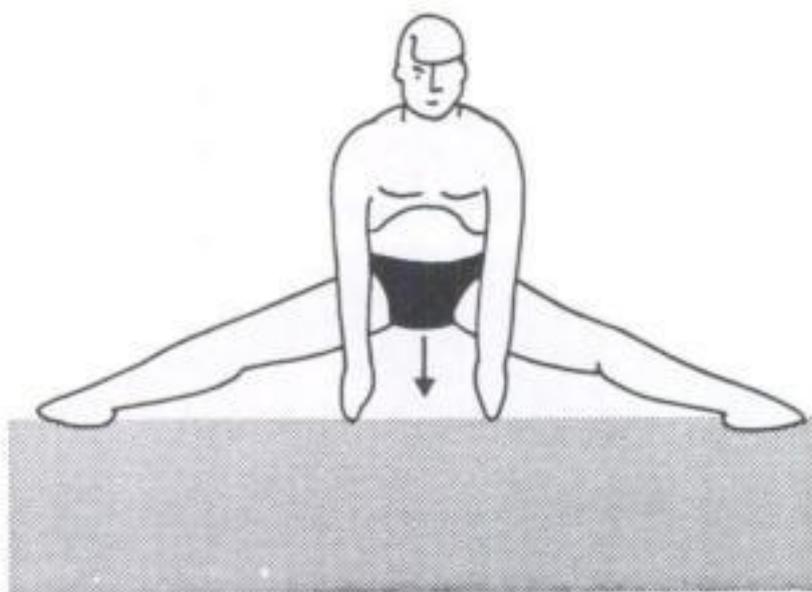
Desarrollo: Sentado con las piernas abiertas, flexión del tronco hacia adelante. Se valora la distancia entre el pecho y el suelo.



TEST nº 13

Objetivo: Medir la movilidad de la articulación de la cadera.

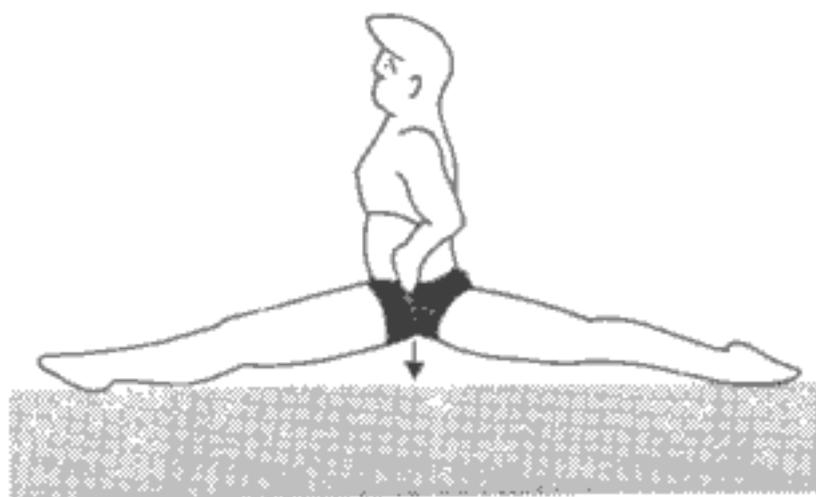
Desarrollo: Abrir al máximo las piernas en sentido lateral. Se valora la distancia entre el suelo y la cara interna superior de ambos muslos.



TEST nº 14

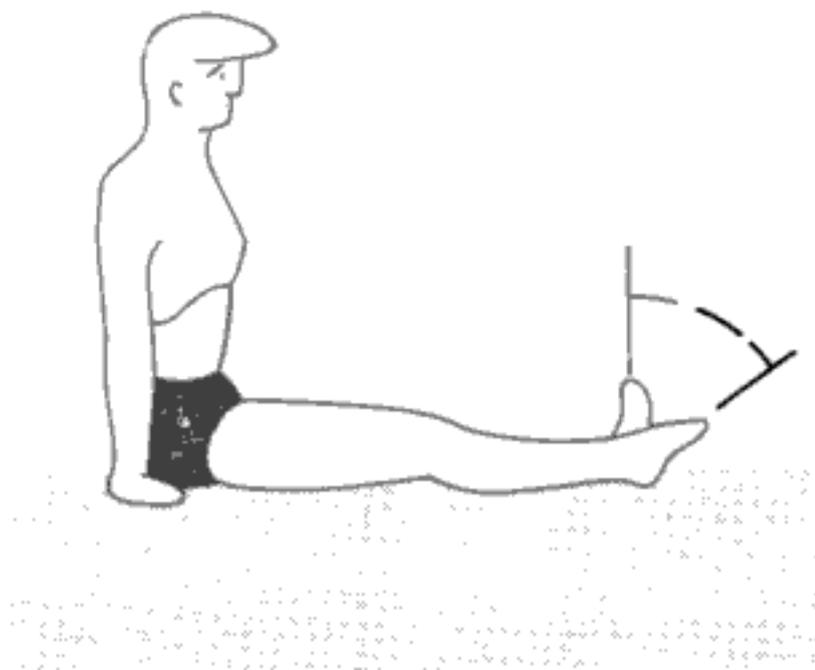
Objetivo: Medir la movilidad de la articulación de la cadera.

Desarrollo: Abrir al máximo las piernas adelante y atrás. Se valora la distancia entre el suelo y la cara interna superior de ambos muslos.

**TEST nº 15**

Objetivo: Medir la flexión y extensión del tobillo.

Desarrollo: Sentado en el suelo con piernas extendidas y colocando un papel o cartón al lado del pie. Flexión dorsal del tobillo anotándose el ángulo. Igual operación para la flexión plantar. Se valoran los ángulos obtenidos.



FLEXIBILIDAD Y FUNCIONES MUSCULARES

Al querer estirar un grupo muscular agonista que participa en un determinado movimiento, debemos colocar este grupo muscular en una acción contraria a la del movimiento agonista de contracción, es decir, cumpliendo funciones opuestas de antagonista. Por ejemplo: en la carrera, los músculos isquiotibiales actúan principalmente como flexores de la rodilla y extensores de la cadera. Este movimiento se localiza en la fase en que la pierna posterior se recoge de atrás hacia adelante.

La función muscular produce el movimiento de una forma equilibrada y coordinada, mientras unos músculos trabajan, los músculos agonistas, otros se estiran o se relajan facilitando el movimiento de su grupo muscular opuesto, músculos antagonistas. A este fenómeno coordinado de contracción del agonista y relajación del antagonista se le conoce con el nombre de reflejo o inervación recíproca. Es decir, la activación neuromuscular de un grupo al contraerse inhibe la acción del grupo muscular opuesto. Sin esta inervación recíproca no existiría el movimiento muscular coordinado.

Tradicionalmente se ha insistido en la potenciación de la musculatura agonista, olvidando la musculatura antagonista, ya que se consideraba que no tenía gran importancia en el movimiento. Tal era así que el lanzador de jabalina, tan sólo preocupado por potenciar su tríceps braquial, no trabajaba apenas el bíceps. Como consecuencia de este trabajo en desequilibrio se producen graves lesiones en el bíceps, el cual no puede soportar la fuerte tracción de su contrario al faltarle elasticidad.

Durante mucho tiempo algo similar ha sucedido con saltadores y corredores de velocidad. En este ejemplo se involucran los grupos

musculares del muslo, los isquiotibiales y el cuádriceps.

Los isquiotibiales son un grupo muscular con funciones predominantemente tónicas o posturales, mientras que el cuádriceps es un grupo muscular con funciones fásicas o de movimiento. En el Cuadro 5 se mencionan los músculos que reaccionan predominantemente en forma tónica o fásica.

Conocemos también que los músculos fásicos poseen mayor número de fibras FT (blancas o rápidas) con un alto umbral de excitabilidad, mientras que en los músculos isquiotibiales ocurre todo lo contrario, existe un mayor número de fibras ST (rojas o lentas) menos potentes y con una mayor cantidad de tejido conectivo, lo cual produce que estos músculos biarticulares sean más vulnerables a las lesiones.

De aquí que se aconseje una práctica de estiramiento metódica y continuada de los isquiotibiales sin olvidar su potenciación, ya que es fácil que en unos meses de olvido aparezcan descompensaciones importantes.

A modo casi generalizado podemos hablar de dos clases de grupos musculares con funciones opuestas pero que a la vez deben de estar coordinados y colaborar sinérgicamente produciendo así el equilibrio y la adaptación muscular del movimiento. En el Cuadro 6 se comparan las principales funciones de estos grupos musculares.

Músculos predominantemente tónicos	Músculos predominantemente fásicos
M. pectorales	M. Triceps braquial
M. biceps braquial	M. abdominales
M. cervicales	M. cuádriceps
M. lumbares	M. glúteos
M. isquiotibiales	M. tibiales
M. psoas iliaco	
M. adductores	
M. gemelos	
M. sóleo	

Cuadro 5

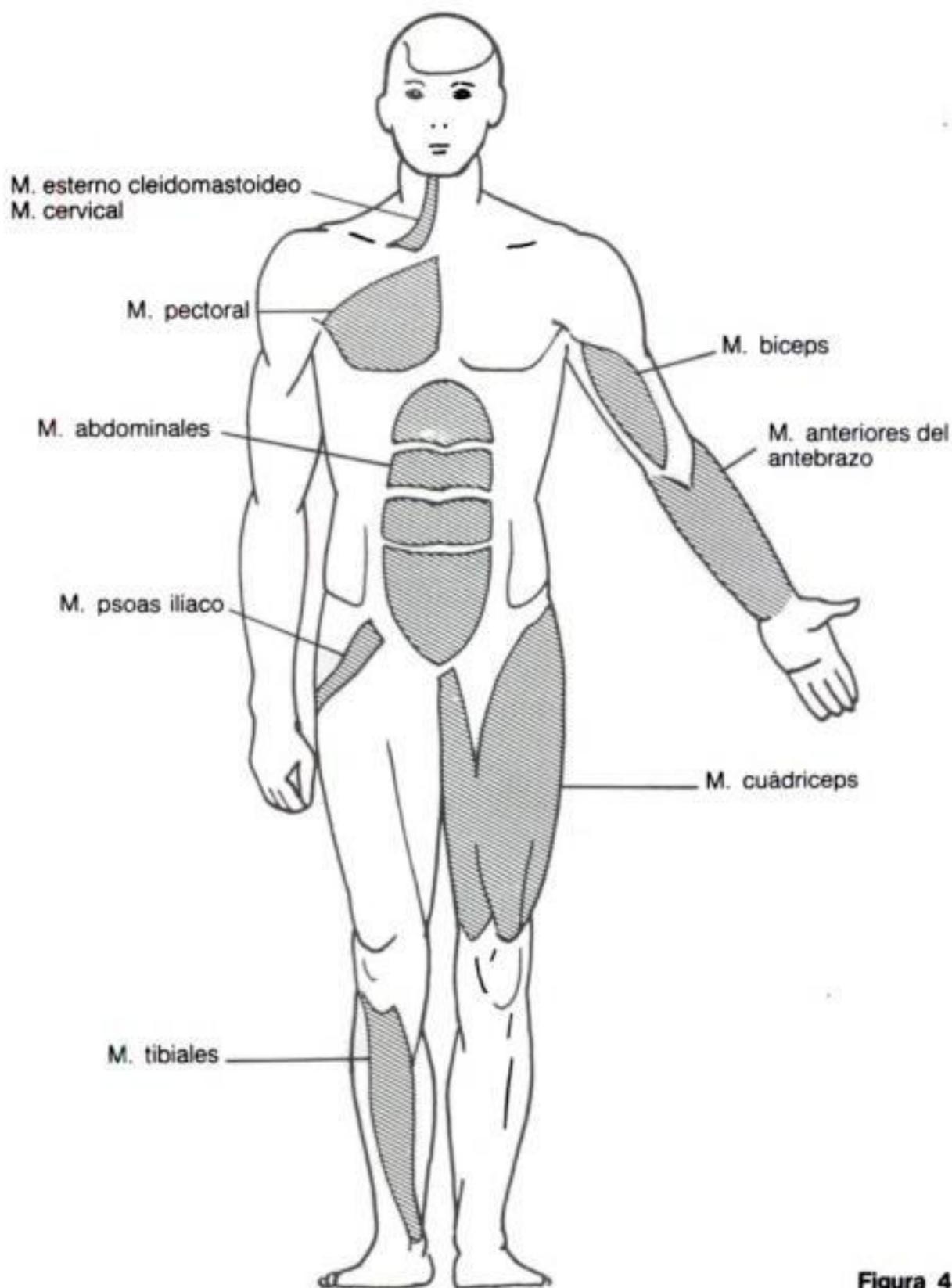
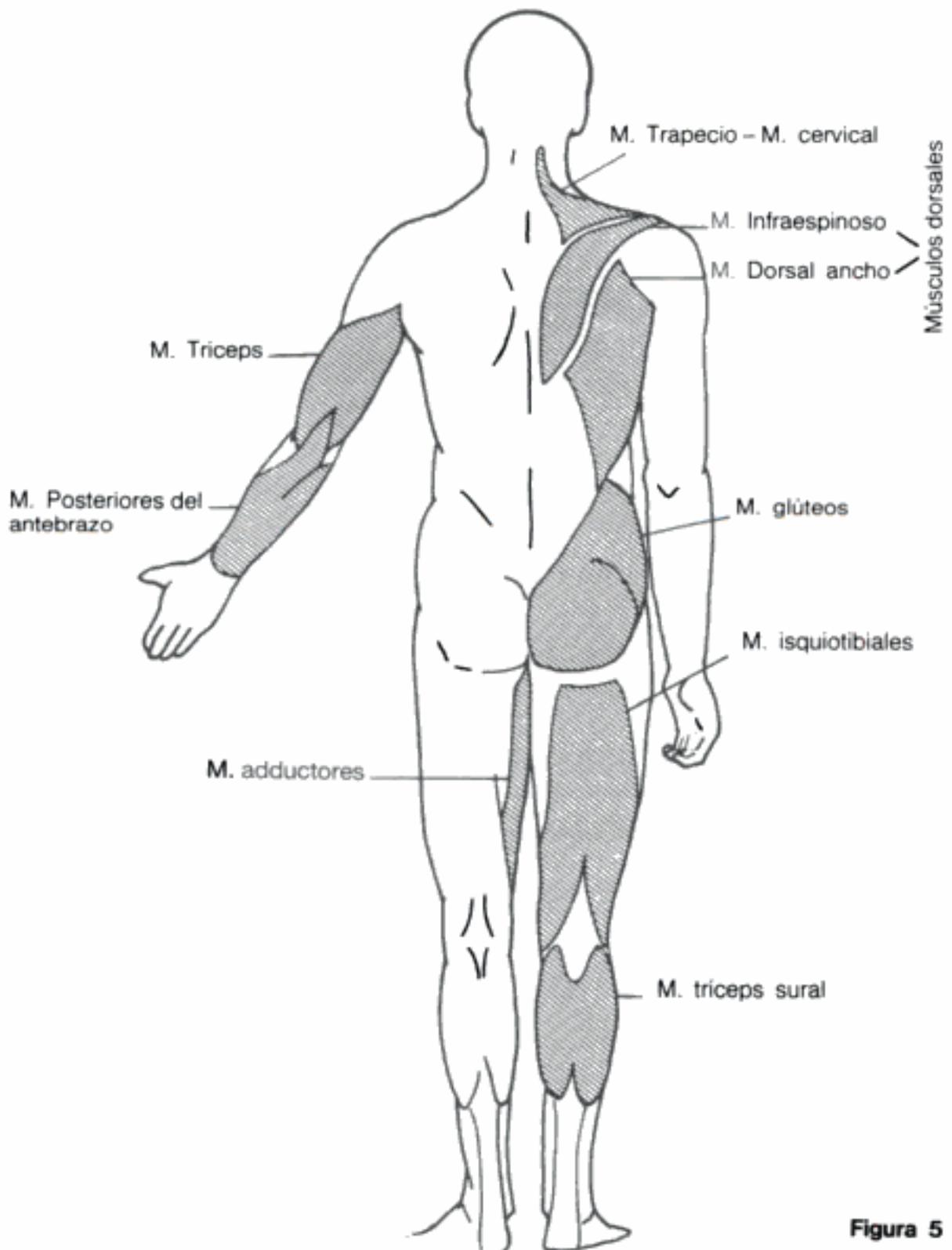


Figura 4



Función antagonista	Función agonista
Acción de extensión Frenadores del movimiento, actuando en contra de la gravedad En general, músculos extensores	Acción de contracción Iniciadores del movimiento. En general, músculos flexores
Musculatura tónica profunda Inervados por motoneuronas tónicas	Musculatura fásica periférica Inervados por motoneuronas tónicas
Predominan las fibras ST Bajo umbral de excitabilidad Tienden al acortamiento y endurecimiento	Predominan las fibras FT Alto umbral de excitabilidad Tienden al debilitamiento

Cuadro 6



Figura 6: Acción agonista de los isquiotibiales.



Figura 7: Acción antagonista de los isquiotibiales.

Bibliografía

- ALTER, M.J.: Los estiramientos. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1990.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C.: La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gimnos. Madrid, 1985.
- ANDERSON, B.: Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose: guía completa de ejercicios de estiramiento. Ed. Integral. Barcelona, 1984.
- BALASKAS, A.: Guía completa de ejercicios de stretching. Ed. Urano. Barcelona, 1987.
- CARRASCO, R.: Gymnastique aux agrès cahiers techniques de l'entraîneur. Les rotations en avant. Ed. Vigot. Paris, 1984.
- CEAS, B. Le méthode française pour deux gymnastiques d'expression: Aerobic et stretching. Ed. Vigot. Paris, 1984.
- DUTIL, S.: L'extensibilité musculaire: perspective ontogénétique et assouplissements. Special Souplesse. Nº 3. INSEP. Paris, 1978.
- ESMAULT, M.: Football et stretching. Ed. Chiron. Paris, 1986.
- FIDELUS, K.; KOCJASZ, J.: Atlas des exercices physiques. INSEP. Paris, 1982.
- HORICHAUX, P.: Les bases physiologiques du stretching. EPS, nº 187. Paris, 1984.
- HOREAU, M.J.: Guía práctica de las gimnasia suaves. Ed. Martinez Roca. Barcelona, 1986.
- LANGLADE, A.: Teoría general de la gimnasia. Ed. Stadium. Buenos Aires, 1986.
- LAPIERRE, A.: La reeducación física. Ed. Científico Médica. Barcelona, 1978.
- LE BOULCH, J.: Hacia una ciencia del movimiento humano: introducción a la psicokinética. Ed. Paidós. Buenos Aires, 1978.
- MATVEYEV, L.: Fundamentals of spots training. Progress Publishers. Moscú, 1981.
- MAXINE, T.; STEWAR, M.: Relaxation et stretching. Ed. Solar. Paris, 1986.
- MEDAU, H.: Ein Lehnplan der moderne. Gymnastik. Diputación provincial de Cádiz, 1989.
- MORA VICENTE, J.: Mecánica muscular y articular. Diputación provincial de Cádiz, 1989.
- MORA VICENTE, J.: Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. Diputación provincial de Cádiz, 1986.
- MOREAU, J.P.: Stretching. E.P.S. nº 187. Paris, 1984.
- MOREAU, J.P.: Le stretching ou la gymnastique de l'instinct. Ed. Sand et Tchou. Paris, 1985.
- MOREAU, J.P.: Le stretching postural. Ed. Sand et Tchou. Paris, 1985.
- MOREAU, J.P.: Sportif corps et ame. Ed. Sand et Tchou. Paris, 1988.
- PAILLARD, J.: Le codge nerveux des commandes motrices. Revue d'electroencephalographie et de neurophysiologia clinique. Paris, 1976.
- PAVLOVIC, B.: L'Aerobi. Ed. Amphora. Paris, 1986.
- PAVLOVIC, B.: Stretching. Ed. Amphora. Paris, 1986.
- PÉREZ, A.: El libro de oro de la elasticidad. Ed. décimo Dan. Madrid, 1989.
- PIA, M.: Stretching au service des sportifs. Ed. Amphora. Paris, 1988.

- PORTA, J.: Desenvolupament de les capacitats físiques. La flexibilitat. Revista Apunts d'Educació Física. Nº 7-8. Barcelona, 1987.
- REDONDO, B.: Gymnastique d'équilibre. Ed. Chiron. Paris, 1989.
- SOLVEBORN, S.A.: Le stretching du sportif. Ed. Chiron Sport. Paris, 1983.
- SOLVEBORN, S.A.: Stretching. Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1984.
- SPRING, A.; ILLI, U.; KUNZ, &; RÖTHLIN, K.; SCHNEIDER, W.; TRITSCHLER, T.: Stretching. Ed. Hispano Europea. Barcelona, 1988.
- ULISSE, G.L.: 500 esercizi alla spalliera. Ed. Societa Stampa Sportiva. Roma, 1980.
- ULISSE, G.L.: 300 esercizi alla panca. Ed. Societa Stampa Sportiva. Roma, 1980.
- VIEL, E.: La méthode de Kabat. Ed. Masson. Paris, 1970.
- VIEL, E.; NIEGER, H.; ESMAULT, M.; POLIAKOFF, M.: Le renforcement musculaire. Ed. Chiron Sports. Paris, 1984.
- VIVES, J.: Gimnasia básica: ejercicios de flexibilidad y de fuerza. Ed. Hispano Europea. Barcelona, 1984.
- WECKERTE, K.: Stretching. Revista Macolin. 1985.
- WEINECK, J.: Entrenamiento óptimo: cómo lograr el máximo rendimiento. Ed. Hispano Europea. Barcelona, 1988.
- WEISS, U.: Jogging – Stretching – Aerobic. Revista Macolin. 1984.
- WRIGHT, V.; JOHNS, R.J.: Relative importance of various tissues in joint stiffness. Journal of Applied Physiology. Vol. 17, 1962.
- AA. VV.: Special Souplesse. Travaux et recherches. Nº 3. INSEP. Paris, 1978.

Hidden page

•

Hidden page

Hidden page

1004 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. ASCENSION IBÁÑEZ RIESTRA • JAVIER TORREBADELLA FLIX



ISBN-84-86475-89-9



9 788486 475895

Copyrighted material