Plan De Muestra De Flexibilidad Para Principiantes

Estirar los músculos del cuerpo proporciona libertad de movimiento para hacer las cosas que usted necesita hacer y las cosas que le gustan hacer. El estiramiento puede mejorar su flexibilidad, a pesar de que mejorará su resistencia o fuerza.

Cuánto, con qué frecuencia

- Estire después de hacer sus actividades de fuerza y aeróbicas regularmente programadas. Usted se debe estirar cada día.
- Si usted no puede hacer sus ejercicios de resistencia o fuerza, y los ejercicios de estiramiento son los únicos que puede hacer, hágalos al menos 3 veces a la semana, por al menos 20 minutos cada sesión.
- Haga cada ejercicio de estiramiento por lo menos 4 veces en cada sesión. Lentamente estire hasta la posición deseada, en la medida de lo posible sin dolor, y sostenga el estiramiento por 15-60 segundos. Relájese, luego repita, tratando de estirar lo más lejos posible. Siempre recuerde de respirar mientras se estira. Contar en voz alta puede ayudar a asegurar que usted está respirando.

Seguridad

- Si usted ha tenido un reemplazo de cadera o rodilla, consulte con su cirujano antes de hacer ejercicios en la parte inferior del cuerpo.
- Siempre haga calentamiento antes de hacer los ejercicios de estiramiento. Por ejemplo, hágalos después de los ejercicios de resistencia o fuerza o, si usted está haciendo solo estiramiento en un día particular, primero camine un poco y bombee los brazos.
- El estiramiento nunca debe causar dolor, especialmente el dolor articular. De ser así, usted está estirando demasiado lejos y necesita reducir el estiramiento para que no lo dañe. Un malestar leve o una sensación de tirón leve es normal. Nunca "rebote" durante un estiramiento; haga movimientos lentos, y firmes. Entrar en una posición bruscamente puede ocasionar que los músculos se contraigan, lo que podría resultar en lesión.
- Evite "bloquear" sus articulaciones cuando usted está enderezándolas durante el estiramiento. Sus brazos y piernas deben estar rectos cuando los estira, pero siempre debe tener una pequeña cantidad de flexión en sus articulaciones mientras está estirando.

- Algunos de los ejercicios requieren que usted se acueste en el suelo. Si usted tiene miedo de acostarse en el suelo porque piensa que no podrá levantarse, considere ejercitarse con un amigo, en una silla, o en la piscina. Alternativamente, mantenga una silla a mano para usar como apoyo para levantarse. Todos los estiramientos pueden ser modificados..

Primeros Pasos

Los ejercicios de estiramiento generalmente se ejecutan a una baja intensidad. Usted puede progresar en sus ejercicios de estiramiento; la manera de saber cómo limitarse a sí mismo es que el estiramiento nunca debe doler. Se puede sentir ligeramente incómodo, pero no dolorido. Esfuércese para estirar lejos, pero no tan lejos como para que le duela. Realice los siguientes ejercicios, en el orden en que se describen a continuación.

Las instrucciones detalladas para cada ejercicio son proporcionadas al final de este folleto y son tomadas de *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging (Ejercicio: Una Guía del Instituto Nacional del Envejecimiento).*

REPETICIONES, SERIES Y SESIONES DE ESTIRAMIENTO

Flexibilidad Ejercicio/ de Estiramiento	# de repeticiones por serie	# de series por sesión	# de sesiones por semana
Tendones	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Alternativo de tendones	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Pantorrillas	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Tobillos	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Tríceps	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Muñecas	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Cuádriceps	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Doble rotación de cadera	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Simple rotación de cadera	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Rotación de hombro	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Rotación de cuello	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza
Levantamiento lateral de pierna	4 por lado	1	Después de cada sesión aeróbica o de fuerza

Si usted no está haciendo las actividades aeróbicas o de fuerza, haga flexibilidad y estiramiento al menos 3 veces por semana por al menos 20 minutos por sesión.

EJERCICIOS

Tendones

Estira los músculos de la parte posterior del muslo

- Siéntese de lado en un banco u otra superficie dura (como dos sillas colocadas lado a lado).
- Mantenga una pierna estirada en el banco, recta, con los dedos de los pies apuntando hacia arriba.
- Mantenga la otra pierna fuera del banco, con el pie plano sobre el suelo.
- Enderece la espalda.
- Si usted siente un estiramiento en este punto, sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Si usted no siente un estiramiento, inclínese hacia adelante desde las caderas (no la cintura) hasta que usted sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo la espalda y los hombros rectos. Omita este paso si usted ha tenido un reemplazo de cadera, al menos que su cirujano/terapista lo apruebe.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Repita con la otra pierna.
- Repetir al menos 4 veces en cada lado.

Estiramiento Alternativo de Tendones

Estira los músculos en la parte posterior del muslo.

- Póngase de pie detrás de una silla, sosteniéndose con ambas manos.
- Inclínese hacia adelante desde las caderas (no la cintura), manteniendo la espalda y los hombros rectos en todo momento.
- Cuando el cuerpo superior está paralelo al suelo, sostenga la posición por 15-60 segundos. Usted debe sentir un estiramiento en la parte posterior de sus muslos.
- Repita al menos 4 veces.

Pantorrillas

Estira los músculos inferiores de las piernas de dos maneras: con la rodilla estirada y con la rodilla flexionada.

- Párese con las manos contra la pared, con los brazos extendidos y los codos rectos.
- Mantenga su rodilla izquierda ligeramente flexionada, con los dedos del pie derecho ligeramente hacia adentro. Dé un paso atrás 1-2 pies con la pierna derecha y el talón y el pie planos en el suelo. Usted debe sentir un estiramiento en el músculo de la pantorrilla, pero no debe sentirse incómodo. Si no siente el estiramiento, mueva el pie más atrás hasta que lo haga.

- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Flexione la rodilla de la pierna derecha, mantenga el talón y el pie planos en el suelo.
- Sostenga la posición por otros 15-60 segundos.
- Repita con la pierna izquierda.
- Repita al menos 4 veces por cada pierna.

Tobillos

Estira los músculos delanteros del tobillo

- Quítese los zapatos. Siéntese en el borde delantero de una silla y estírese hacia atrás, usando almohadas para apoyar la espalda.
- Estire las piernas hacia afuera delante de usted.
- Con los talones todavía en el suelo, flexione los tobillos apuntando los pies hacia usted.
- A continuación, flexione los tobillos apuntando los pies lejos de usted.
- Si usted no siente el estiramiento, repita subiendo los pies ligeramente del suelo.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Repita al menos 4 veces.

Triceps

Estira los músculos de la parte posterior del brazo superior

- Sostenga un extremo de una toalla en la mano derecha.
- Levante y flexione el brazo derecho para cubrir la toalla por la espalda. Mantenga su brazo derecho en esta posición y continúe sosteniendo la toalla.
- Alcance la parte baja de su espalda y tome el extremo inferior de la toalla con la mano izquierda.
- Suba la mano izquierda progresivamente hacia arriba de la toalla, lo cual también tira su brazo derecho hacia abajo. Continúe hasta que sus manos se toquen, o lo más cerca que pueda ir cómodamente. Sostenga por 15-60 segundos.
- Revierta las posiciones.
- Repita cada posición al menos 4 veces.

Muñecas

Estira los músculos de la muñeca

- Coloque las manos juntas, en posición de oración
- Lentamente levante los codos de manera que los brazos estén paralelos al suelo, manteniendo las manos apoyadas una contra la otrar.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Repita al menos 4 veces.

EJERCICIOS EN EL SUELO

Acerca de los ejercicios en el suelo

La mayoría de los restantes ejercicios se realizan en el suelo y estiran algunos grupos muy importantes de músculos. Si usted tiene miedo de acostarse en el suelo para hacer ejercicio porque piensa que no podrá levantarse, considere usar un sistema de compañerismo para hacer estos ejercicios. Encuentre un amigo que pueda ayudarle.

Saber la forma correcta de llegar a una posición horizontal en el suelo y levantarse también puede ayudar. Si usted ha tenido un reemplazo de cadera, consulte con su cirujano antes de usar los siguientes métodos. Si tiene osteoporosis, consulte primero con su médico.

Cómo llegar a una posición acostado:

- Póngase de pie al lado de una silla muy resistente que no se voltee (ponga la silla contra la pared para más apoyo si fuera necesario).
- Ponga sus manos sobre el asiento de la silla.
- Bájese en una rodilla
- Lleve la otra rodilla hacia abajo.
- Ponga su mano izquierda en el suelo e inclínese llevando su cadera izquierda al suelo.
- Su peso está ahora sobre su cadera izquierda.
- Estire las piernas. Acuéstese sobre su lado izquierdo.
- Ruédese sobre su espalda.

Nota: Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Puede usar su lado derecho, si lo prefiere.

Para levantarse de una posición acostado:

- Ruédese sobre su lado izquierdo.
- Use su mano derecha, colocada en el suelo casi al nivel de las costillas, para empujar sus hombros del piso.
- Su peso está sobre su cadera izquierda.
- Ruede hacia adelante, sobre sus rodillas, inclinándose sobre sus manos para apoyarse. Incline sus manos sobre el asiento de la silla que utilizó para acostarse.
- Levante una de sus rodillas para que una pierna se flexione, pie plano sobre el suelo.
- Incline sus manos sobre el asiento de la silla para apoyarse, levántese desde esta posición.

Nota: Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Puede invertir las posiciones, si lo prefiere.

Cuádriceps

Estira los músculos en la parte frontal del muslo.

- Acuéstese de lado en el suelo. Sus caderas deben estar alineadas de manera que una quede directamente encima de la otra.
- Descanse su cabeza sobre una almohada o la mano.
- Flexione la rodilla que está arriba de la otra.
- Agarre el talón de esa pierna por detrás de su espalda. Si usted no puede alcanzar el talón con su mano, enlace un cinturón sobre su pie y sostenga sus extremos.
- Suavemente tire esa pierna hasta estirar el frente del muslo.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Revierta la posición y repita.
- Repita al menos 4 veces con cada lado. Si se acalambra la parte posterior de su muslo, estire la pierna e inténtelo de nuevo, más lentamente.

Rotación de Hombro

Estira los músculos del hombro

- Acuéstese en el piso, una almohada debajo de la cabeza, piernas rectas. Si su espalda le molesta, coloque una toalla enrollada debajo de sus rodillas.
- Estire los brazos hacia los lados. Sus hombros y la parte superior de sus brazos deberán permanecer planos en el suelo a lo largo de este ejercicio.
- Flexione los codos de modo que sus manos queden apuntando hacia el techo.
- Deje que sus brazos giren lentamente hacia atrás desde el codo. Deténgase cuando sienta un estiramiento o una ligera molestia, y deténgase inmediatamente si siente una sensación de pellizco o un dolor agudo.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.

- Lentamente levante sus brazos, todavía flexionados desde el codo, para apuntar de nuevo hacia el techo. Luego deje que sus brazos rueden lentamente hacia adelante, permaneciendo flexionados en el codo, para apuntar hacia sus caderas. Deténgase cuando sienta un estiramiento o una ligera molestia.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Alterne apuntando encima de la cabeza, luego hacia el techo, luego hacia las caderas. Comience y termine con la posición apuntando encima de la cabeza.
- Repita 4 veces.

Doble Rotación de Cadera

Estira los músculos externos de caderas y muslos. A menos que su cirujano lo apruebe, no haga este ejercicio si usted ha tenido un reemplazo de cadera

- Acuéstese en el suelo sobre su espalda, rodillas flexionadas y pies planos en el suelo.
- Mantenga los hombros en el suelo en todo momento.
- Mantenga las rodillas flexionadas y juntas, suavemente mueva las piernas inferiores hacia un lado tanto como sea posible sin forzarlas.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Retorne las piernas a la posición vertical.
- Repita hacia el otro lado.
- Repita al menos 4 veces con cada lado.

Rotación Simple de Cadera

Estira los músculos de la pelvis y la parte interior del muslo. A menos que su cirujano lo apruebe, no haga este ejercicio si usted ha tenido un reemplazo de cadera

- Acuéstese sobre su espalda en el suelo, rodillas flexionadas y pies planos en el suelo.
- Mantenga los hombros sobre el piso durante todo el ejercicio.
- Baje una rodilla lentamente hacia un lado, manteniendo la otra pierna y la pelvis en su lugar.
- Sostenga la posición por 15-60 segundos.
- Lentamente lleve la rodilla de vuelta hacia arriba.
- Repita con la otra rodilla.
- Repita al menos 4 veces con cada lado.

Rotación de Cuello

Estira los músculos del cuello

- Acuéstese en el piso con un directorio telefónico u otro libro grueso bajo su cabeza.
- Lentamente gire la cabeza de lado a lado, sosteniendo cada posición por 15-60 segundos en cada lado. Su cabeza no debe estar inclinada hacia adelante o hacia atrás, pero debe estar en una posición cómoda. Usted puede mantener sus rodillas flexionadas para que su espalda esté confortable durante este ejercicio.
- Repita al menos 4 veces.