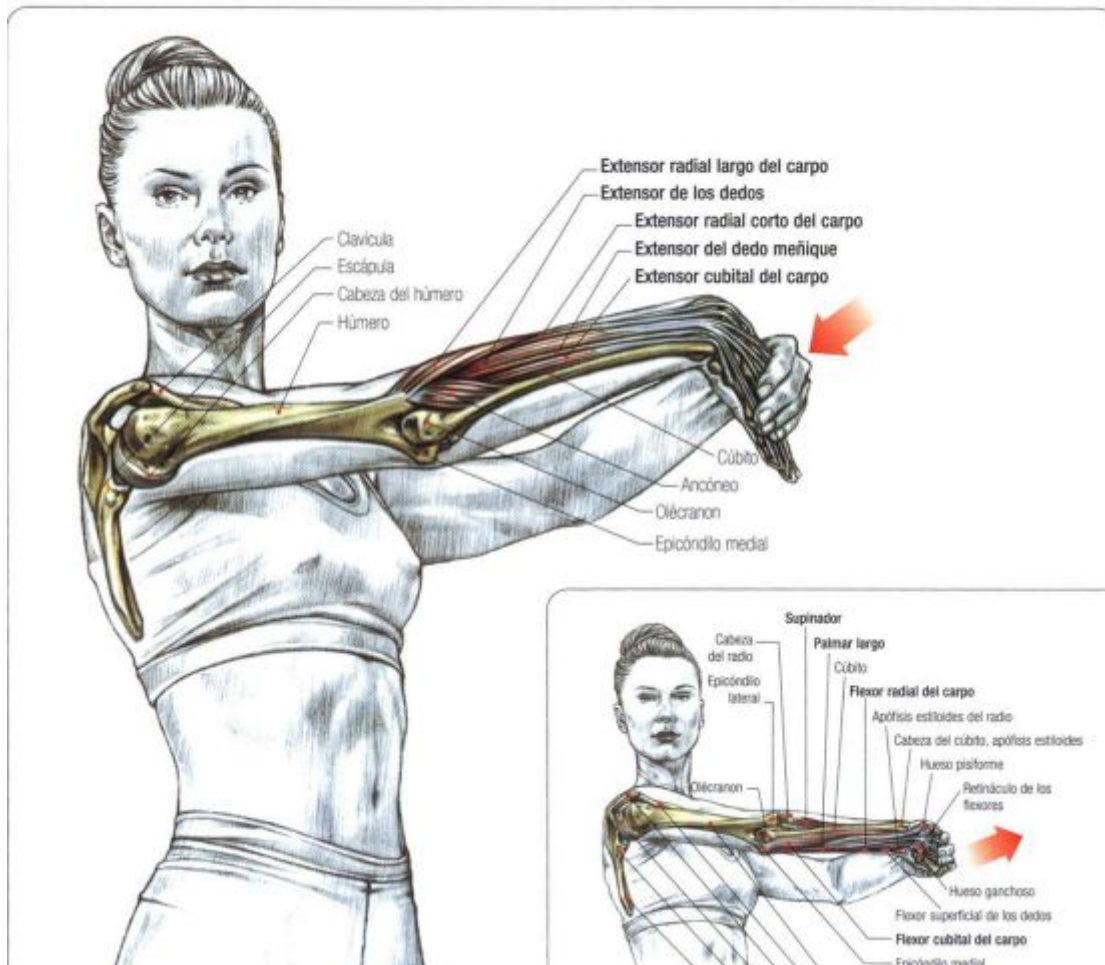


Estiramiento de los músculos



ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO



ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS EXTENSORES DE LA MUÑECA

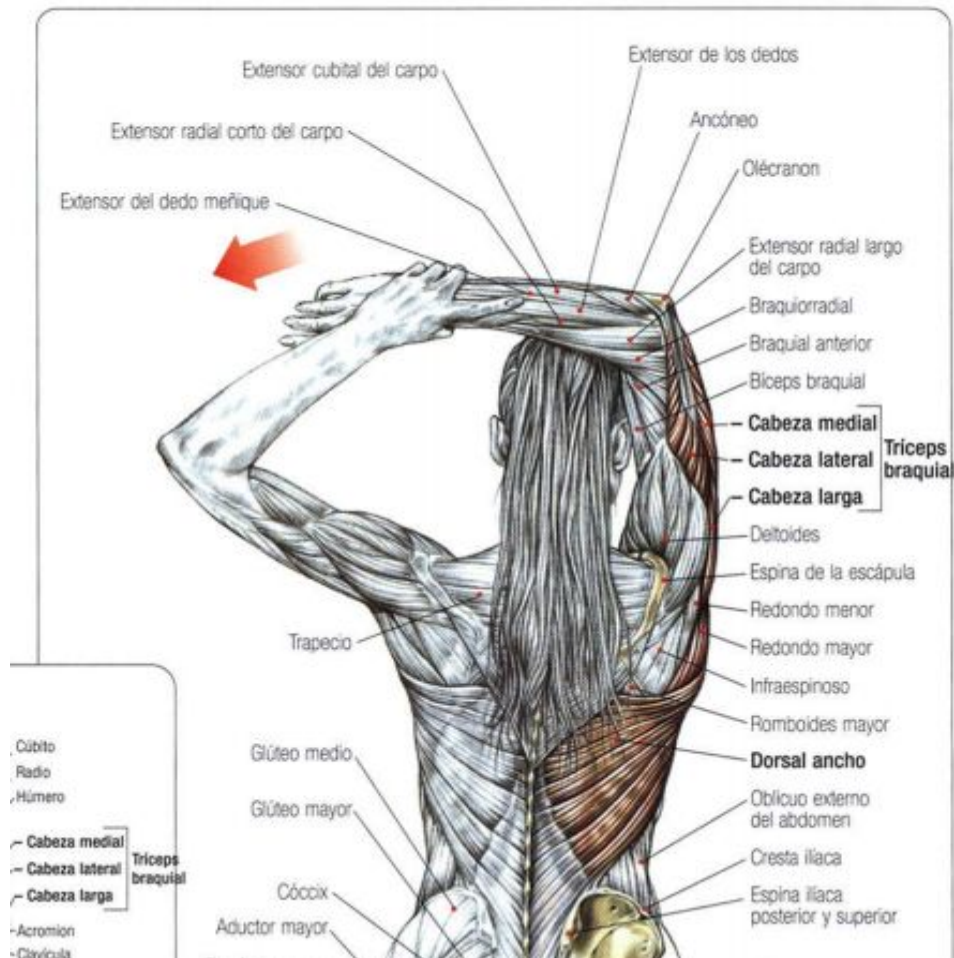
Un brazo casi completamente extendido hacia delante, la muñeca flexionada, coger la mano de este mismo brazo con la otra y estirar lentamente intentando dirigir la palma de la mano hacia la cara anterior del antebrazo al tiempo que se extiende el codo.

Este ejercicio estira principalmente los extensores radiales largo y corto del carpo, el extensor de los dedos, el extensor del dedo meñique, el extensor cubital del carpo y el ancóneo.

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS FLEXORES DE LA MUÑECA

Un brazo extendido hacia delante, la palma de la mano mira hacia el exterior, coger la mano de este brazo con la otra y estirar lentamente para intentar llevar la cara posterior de la mano hacia uno mismo al tiempo que empuja con la palma de la mano hacia el exterior. Este ejercicio estira principalmente el palmar largo, el flexor radial del carpo, el flexor cubital del carpo, los flexores superficial y profundo de los dedos y el supinador.

ESTIRAMIENTO DEL TRÍCEPS

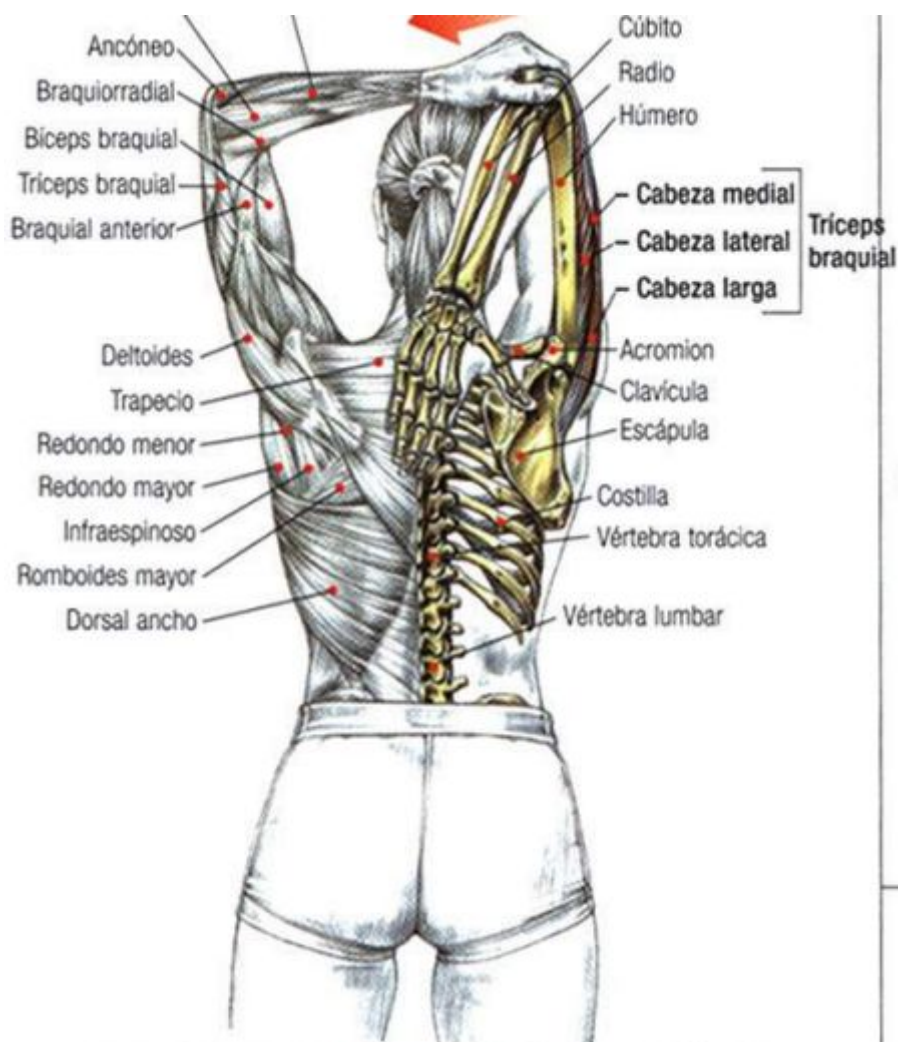


En posición sentada o de pie, con la espalda bien recta, un brazo vertical pegado a la cabeza, el codo flexionado a 90°:

- coger la muñeca con la otra mano y estirar lentamente intentando llevar el codo por detrás de la cabeza;
- mantener el estiramiento durante unos segundos, respirando lentamente.

Este ejercicio estira principalmente el tríceps, el redondo mayor y el dorsal ancho.

Variante: Para acentuar el estiramiento del tríceps es posible ejecutar el movimiento con el codo flexionado y con la mano opuesta tirando sobre el mismo para llevar lentamente el brazo por detrás de la cabeza.



EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO PARA EL TRÍCEPS

Sentado o de pie, la espalda recta, un brazo vertical pegado a la cabeza, el antebrazo flexionado, la mano tocando a la parte superior de la espalda. Coger el codo con la otra mano e intentar llevarlo lentamente por detrás de la cabeza.

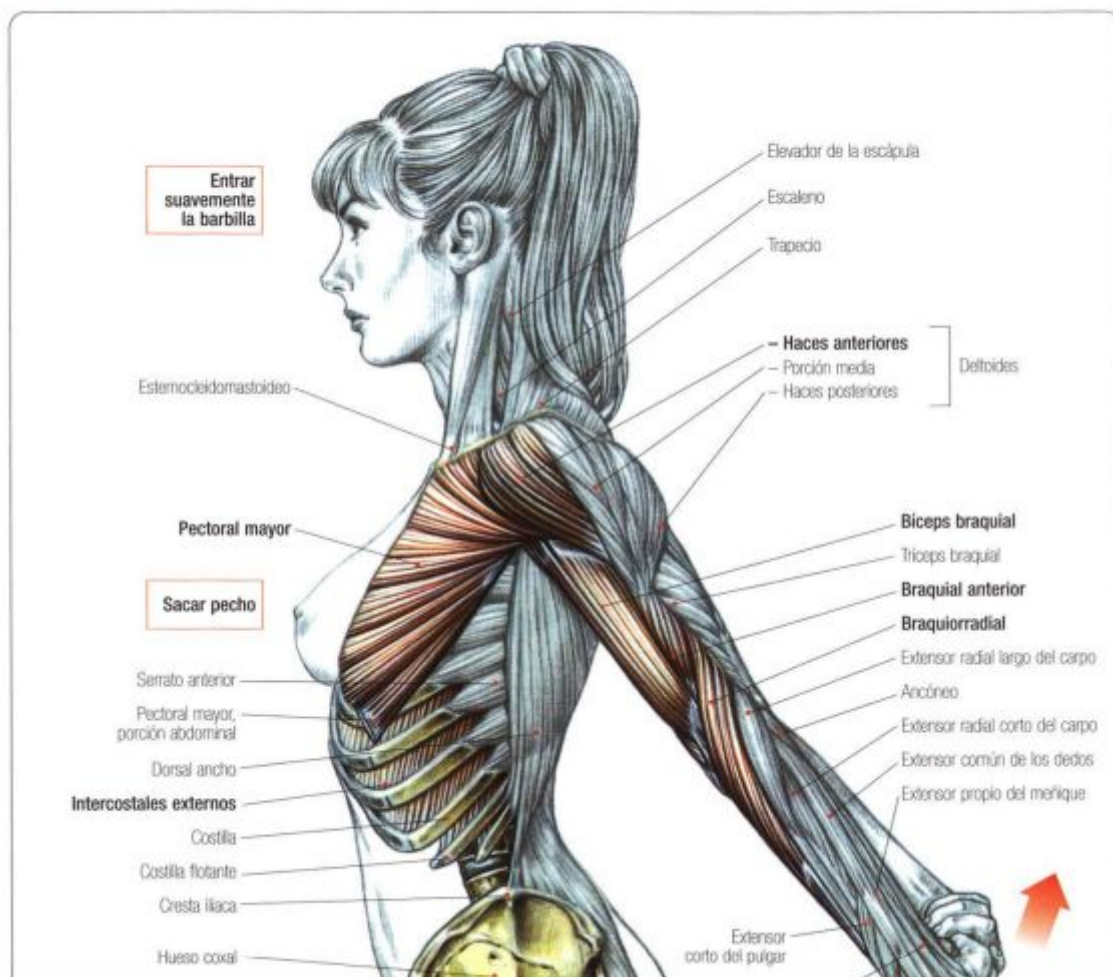
Este movimiento estira el músculo redondo mayor, el tríceps, particularmente su cabeza larga, y, en menor medida, el dorsal ancho.

Variante: Es posible tirar de la mano en lugar de empujar el codo. Para intensificar el estiramiento se puede realizar el ejercicio colocando el brazo levantado contra una pared.

Observación: Estos ejercicios de estiramiento para el tríceps son importantes para prevenir posibles desgarros que se podrían producir cuando se trabaja con dicho músculo, pero también durante la ejecución del pull-over con carga o de la tracción vertical con carga. Este último movimiento presenta una tendencia a estirar excesivamente la cabeza larga del tríceps.



ESTIRAMIENTO DE LOS HACES ANTERIORES DEL DELTOIDES



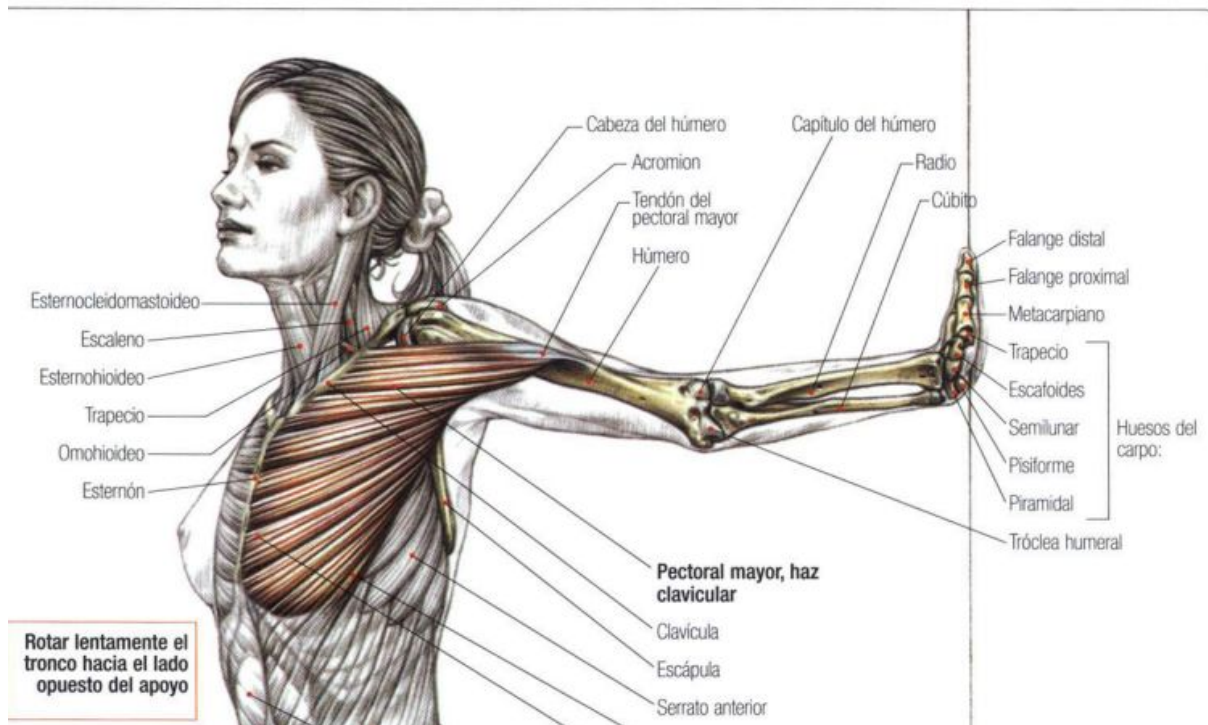
De pie, las piernas separadas a la misma distancia que los hombros, los brazos extendidos detrás de la espalda, los dedos cruzados, empujar con los brazos lo más atrás posible y después levantarlos lentamente sacando pecho y entrando la barbilla.

Mantener esta posición unos diez segundos.

Este ejercicio estira principalmente los haces anteriores del deltoides, así como el pectoral mayor y el bíceps braquial.

También serán solicitados el braquial, el braquiorradial y el conjunto de los músculos extensores de la muñeca.

ESTIRAMIENTO DEL PECTORAL MAYOR

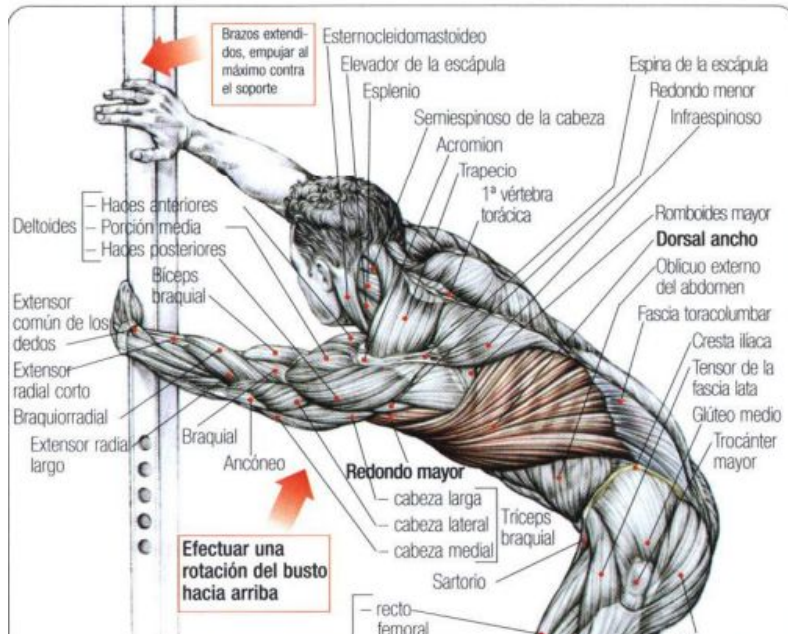


De pie, con el brazo extendido, apoyarse con la mano sobre un soporte y efectuar lentamente una rotación del tronco hacia el lado opuesto al del soporte. Este ejercicio estira principalmente el pectoral mayor, los haces anteriores del deltoides y el bíceps braquial.

Variante: Se aconseja colocar la mano a diferentes alturas para estirar sucesivamente todos los haces del pectoral mayor.

Observación: Es un excelente estiramiento para el press de banca en posición horizontal en musculación y para todos los deportes de lanzamiento, tales como el tenis, el voleibol o el balonmano.

ESTIRAMIENTO DEL DORSAL ANCHO Y DEL REDONDO MAYOR

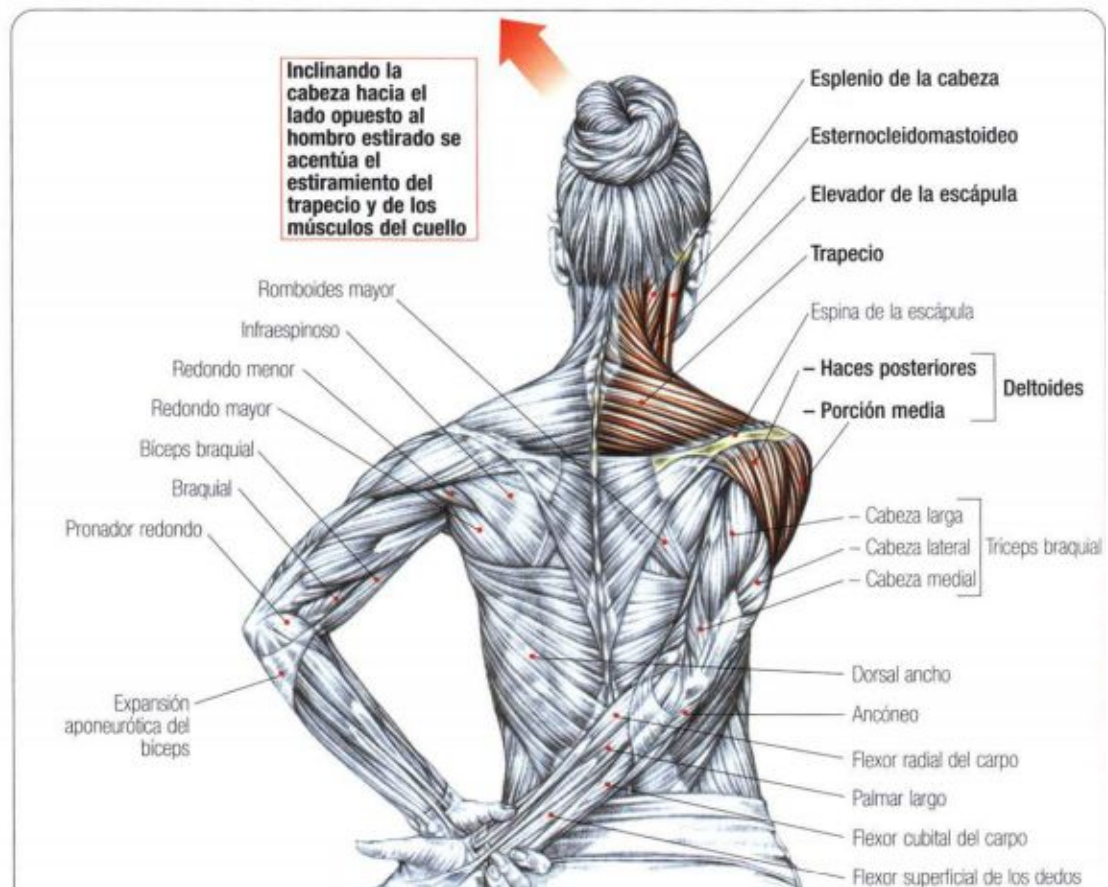


De pie, con las piernas ligeramente separadas:

- inclinar el tronco hacia delante y agarrar un soporte estable con una mano manteniendo el brazo extendido. Un soporte estable como por ejemplo una máquina de musculación o el cuadro de una jaula de squat;
 - colocar la palma de la otra mano más alta en el soporte y empujar con fuerza y progresivamente contra la máquina con el brazo extendido, traccionando simultáneamente del soporte con el otro brazo.
- Para acentuar el estiramiento del dorsal ancho y del redondo mayor es posible efectuar una rotación del tronco, intentando subir lentamente el hombro más bajo.

Practicado con regularidad e incorporándolo a las primeras series de un entrenamiento específico de los dorsales, este estiramiento permitirá prevenir desgarros del dorsal ancho o del redondo mayor que podrían aparecer al efectuar grandes tracciones con mucho peso en la polea o al efectuar tracciones con barra fija y con carga.

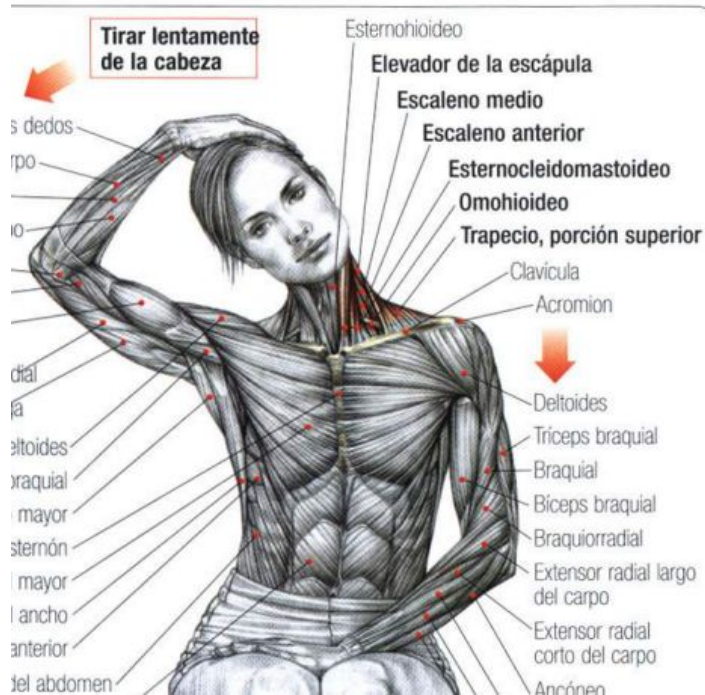
ESTIRAMIENTO DEL DELTOIDES, DEL TRAPECIO Y DEL CUELLO



De pies, con las piernas ligeramente separadas, la espalda bien recta, un brazo en la espalda, coger la muñeca con la otra mano y tirar del brazo lentamente hacia el exterior y hacia abajo para sentir el estiramiento del deltoides (principalmente sus haces posteriores y su porción media), así como del trapecio.

Variante: Para sentir mejor el estiramiento del cuello es posible realizar este ejercicio inclinando lentamente la cabeza hacia el lado opuesto al hombro estirado. Esta variante permite estirar los músculos profundos y complejos que rodean el raquis cervical, así como los escalenos y el esternocleidomastoideo.

ESTIRAMIENTO DEL TRAPECIO Y DEL CUELLO



Una mano colocada encima de la cabeza, tirar lentamente sobre el cráneo e inclinar la cabeza hacia un lado. Este ejercicio estira el esternocleidomastoideo, el conjunto de los escalenos, la porción superior del trapecio, el esplenio de la cabeza y el esplenio del cuello y, profundamente, el complejo mayor, así como los pequeños músculos del raquis, tales como el recto anterior menor, el recto lateral y el recto anterior mayor.

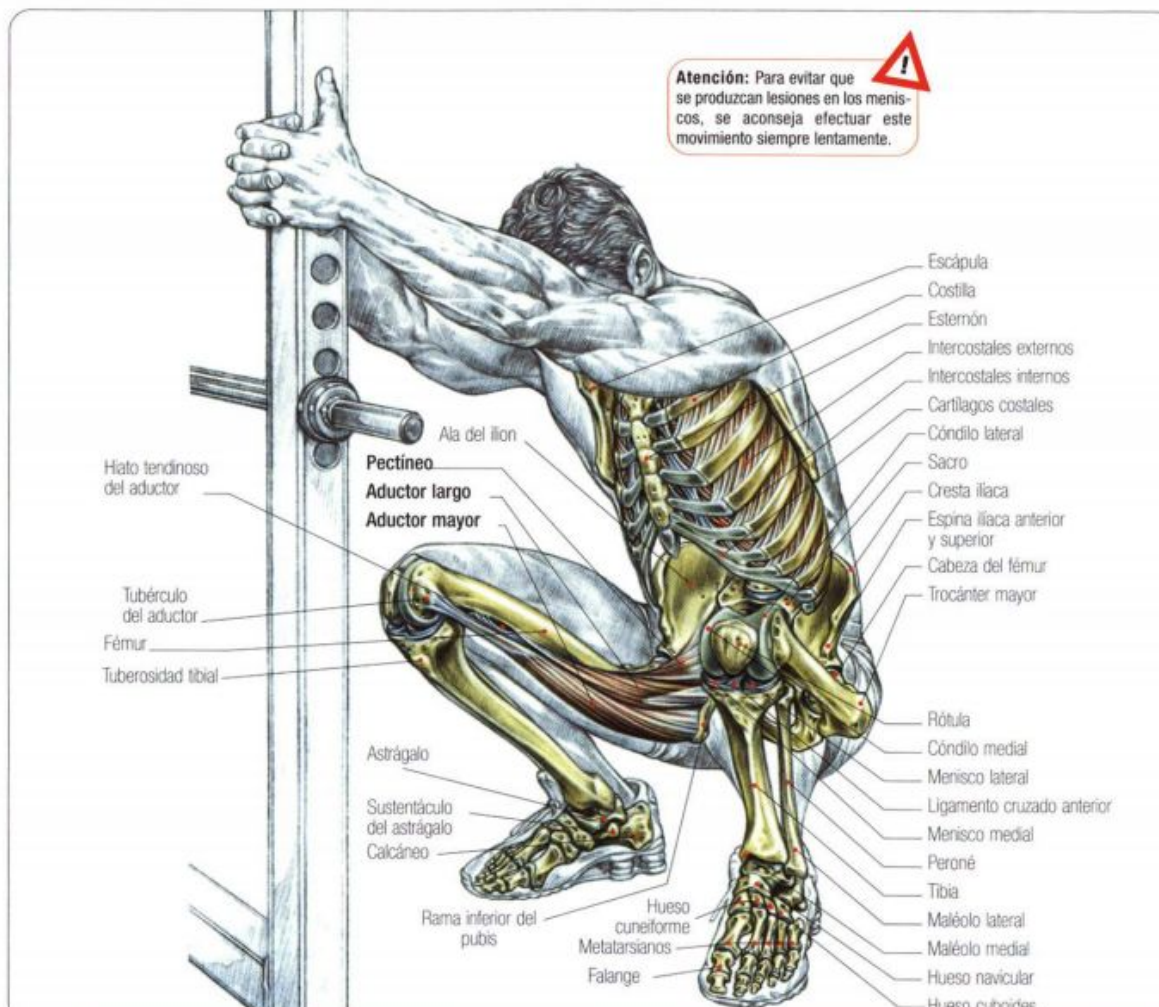


Atención: El ejercicio debe hacerse progresivamente y traccionando la cabeza siempre prudentemente.

Observación: Para sentir mejor el estiramiento de la porción superior del trapecio, se aconseja bajar el hombro al mismo tiempo.



ESTIRAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL SQUAT



Para evitar posibles desgarros musculares durante la práctica del squat, aconsejamos realizar algunos ejercicios de estiramiento al inicio de la sesión, durante el calentamiento y entre las primeras series.

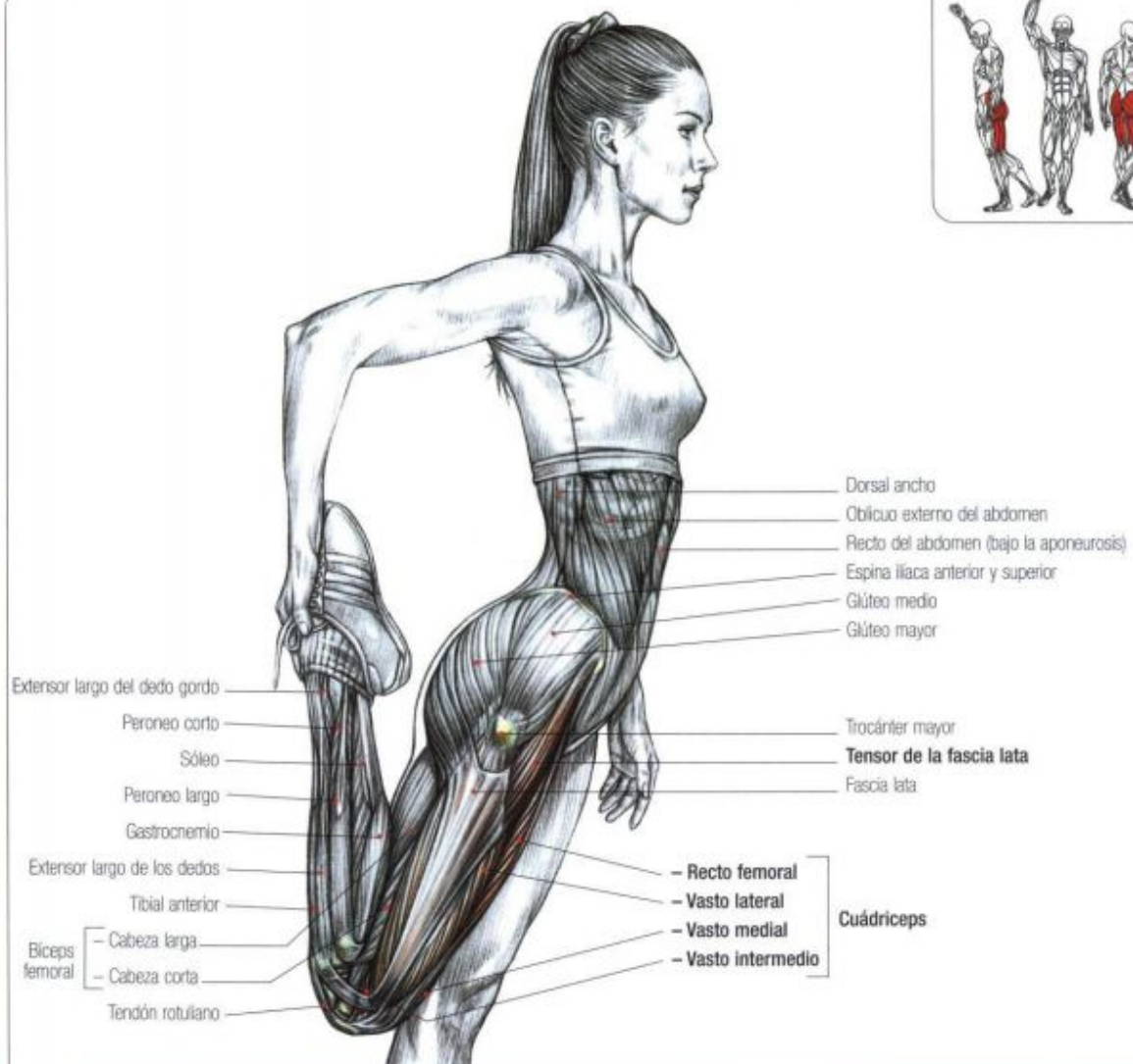
Uno de los ejercicios de estiramiento más frecuentemente realizados por los powerlifters consiste en agacharse lentamente para realizar una flexión total de las rodillas, sosteniéndose sobre un soporte estable como una barra o el cuadro de una máquina de musculación.

Este movimiento, que se corresponde perfectamente a la flexión del squat, permite estirar favorablemente los aductores, y principalmente el aductor mayor, este último músculo se lesiona frecuentemente cuando se efectúa una inclinación excesiva del tronco con cargas importantes.

Así mismo se estiran el cuádriceps, excepto el recto femoral, los glúteos mayores y el conjunto de los pequeños músculos profundos y rotadores externos de la cadera que estabilizan también y enlentecen la báscula anterior de la pelvis durante el movimiento de agacharse.

Observación: Para sentir bien el estiramiento del interior de la pierna es posible desplazar el peso del cuerpo alternativamente sobre la pierna derecha y sobre la pierna izquierda.

ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS



En apoyo unipodal:

- Coger el pie o el tobillo de la pierna opuesta.
- Intentar aproximar el talón al glúteo tirando del pie hacia arriba.

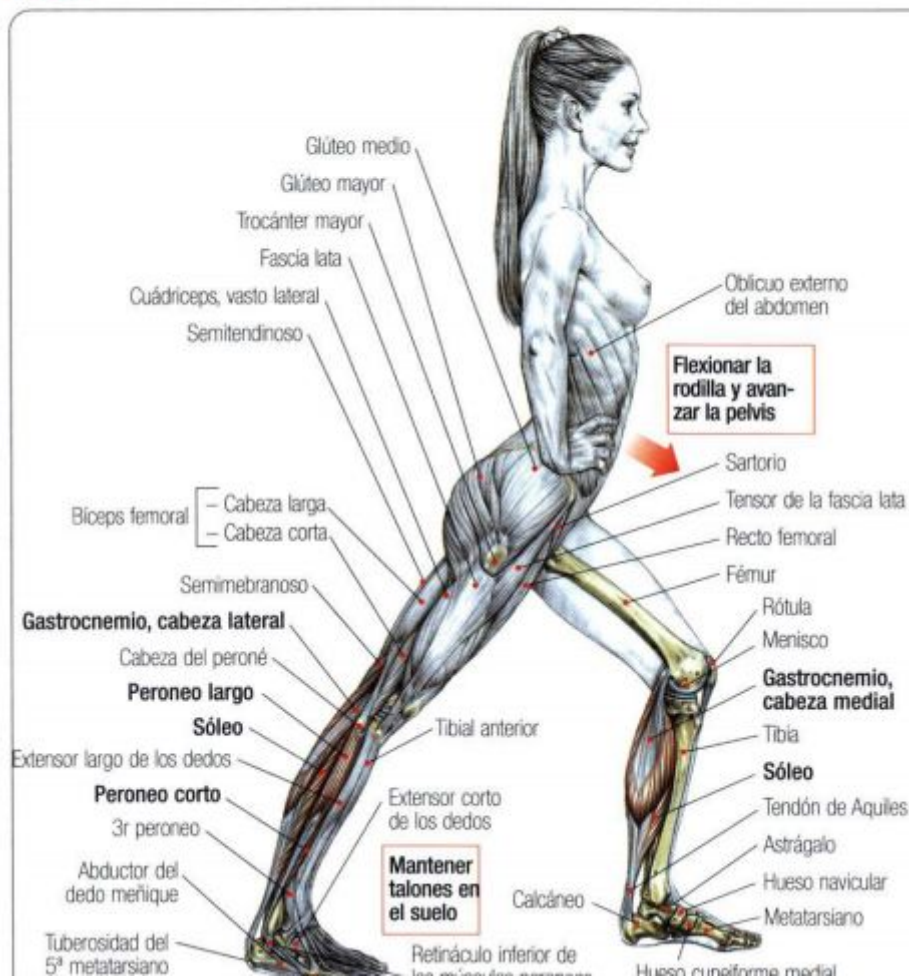
Este ejercicio estira el cuádriceps, el tensor de la fascia lata en menor medida y el psoasiliaco en profundidad.

Para sentir bien el estiramiento del recto femoral, porción biarticular del cuádriceps, el muslo debe ser llevado lo más hacia atrás posible, estando su extensión naturalmente limitada por la puesta en tensión del ligamento iliofemoral.

Observación: Para mayor equilibrio, es posible apoyarse sobre una pared o un objeto estable con el otro brazo.



ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA



De pie, con las manos en las caderas, una pierna avanzada, las rodillas extendidas, los pies en el eje de las rodillas:

- Flexionar la rodilla de la pierna adelantada avanzando también la pelvis y procurando mantener la pierna trasera siempre extendida y manteniendo los talones pegados al suelo;
- Mantener la posición para sentir bien el estiramiento de la pierna trasera.

Este ejercicio estira principalmente el tríceps sural, compuesto de los dos gastrocnemios y del sóleo, los músculos flexores de los dedos y el tibial posterior, situados más profundamente, y en menor medida, los peroneos largo y corto.

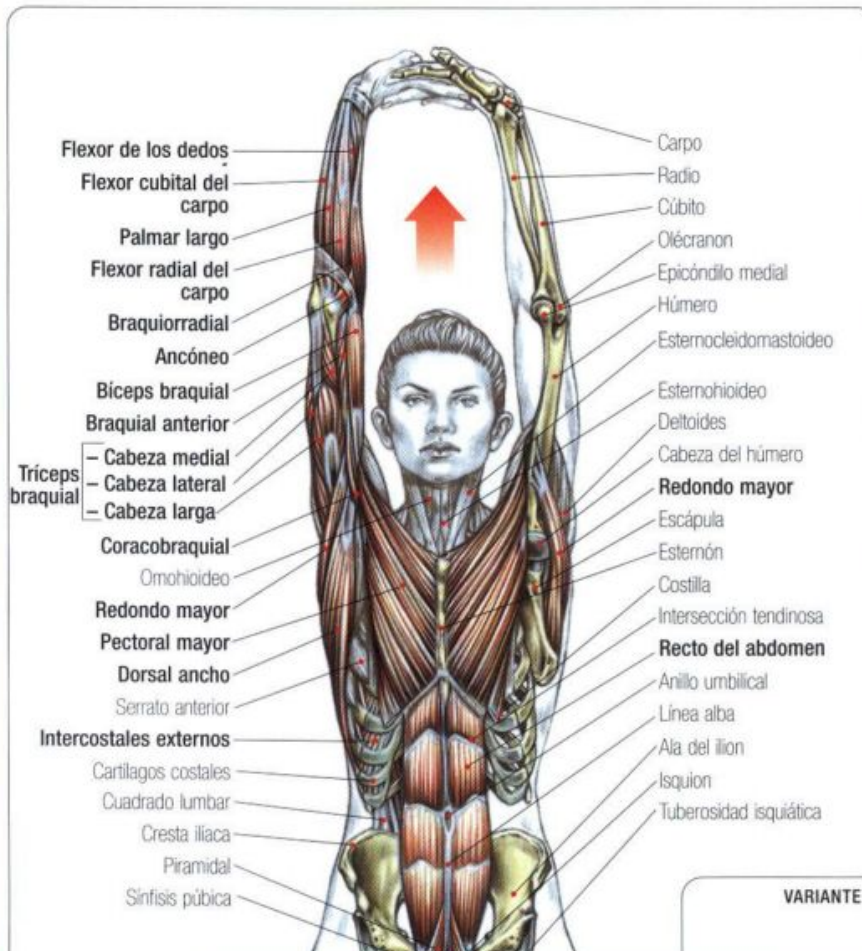
ESTIRAMIENTO DE LOS GLÚTEOS



Sentado en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada, el pie en el suelo y pasado al otro lado, externamente a la pierna extendida. Ejercer presión hacia el interior sobre la cara externa de la rodilla de la pierna flexionada con el codo opuesto. Este ejercicio estira principalmente el músculo glúteo mayor y, profundamente, el conjunto de los músculos pelvitrocantéreos (piramidal, géminos, cuadrado crural, obturador interno y externo).

Variante: Es posible ejercer la presión sobre la rodilla cogiendo la rodilla con las dos manos en lugar de con el codo.

ESTIRAMIENTO GENERAL DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



De pie, los pies un poco más separados que la anchura de la pelvis, la espalda bien recta:

- extender los brazos verticalmente, las manos juntas, los dedos cruzados, las palmas de las manos dirigidas hacia arriba;

- inspirar para hinchar bien el pecho y estirar los músculos intercostales e intentar empujar con las manos hacia arriba manteniendo la espalda y la cabeza bien rectos;

- espirar lentamente relajándose y empezar de nuevo.

Este ejercicio de estiramiento general de la parte superior del tronco estira especialmente los músculos intercostales, el recto mayor del abdomen, el dorsal ancho, el redondo mayor y la porción larga del tríceps.

Inclinando el tronco lateralmente llevamos el estiramiento más intensamente hacia los oblicuos externo e interno del abdomen, el cuadrado lumbar y la parte inferior y media de los músculos erectores del raquis.

Observación: Este estiramiento es excelente para la relajación y la vuelta al reposo después de una sesión intensiva de press de piernas, de sentadilla o de levantamiento de peso muerto, cuando han sido comprimidos la caja torácica y el raquis.

Puede sustituir o completar ocasionalmente los estiramientos en la barra fija para reequilibrar las presiones y las tensiones de las articulaciones intervertebrales.

VARIANTE INCLINANDO EL TRONCO LATERALMENTE

Ancóneo



ESTIRAMIENTO DE LOS ABDOMINALES

Tendido boca abajo, apoyado sobre las manos y con los brazos extendidos:

- enderezar lentamente el tronco basculando ligeramente la cabeza hacia atrás;
- mantener la posición durante unos instantes respirando lentamente para sentir bien el estiramiento de la parte anterior de la cincha abdominal.

Variante: El estiramiento de los músculos abdominales también se puede llevar a cabo con las manos apoyadas encima de un banco, los pies en el suelo o estirados encima de un balón de gimnasia.

Observación: El estiramiento de la cincha abdominal puede ser muy interesante en determinados deportes tales como los lanzamientos en atletismo, y especialmente en el lanzamiento de jabalina, en el que una buena flexibilidad y una buena amplitud abdominal son esenciales para realizar el movimiento perfectamente.

