



TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

“La fuerza progresa. Los estiramientos se eligen según lo que tu cuerpo necesite.”

Duración	Nivel	Material
5–15min	Todos los niveles	Esterilla · pared/silla · banda/toalla

“Cómo encaja esta tabla en tu programa”

- ***Esta tabla no corresponde a un nivel concreto de fuerza.*** Es un recurso complementario que puedes utilizar durante cualquiera de las fases del programa y también una vez finalizado.
- A medida que avances y conozcas mejor tu cuerpo, aprenderás a identificar qué zonas necesitan más movilidad o presentan mayor sensación de tensión y podrás elegir los estiramientos que mejor se adapten a ti.
- ***No es necesario hacerlos todos ni seguir siempre el mismo orden.*** El objetivo es que, al finalizar el programa, tengas también una pequeña herramienta de recuperación y movilidad que puedas incorporar de forma autónoma cuando la necesites.

Durante el programa: úsala como complemento de tus tablas de fuerza, en días de entrenamiento o recuperación.

Objetivo:

Esta tabla está pensada para complementar tus rutinas de fuerza. Los estiramientos pueden ayudarte a mantener o mejorar la movilidad y a disminuir la sensación de rigidez o tensión muscular.
No necesitas realizarlos todos ni hacerlos obligatoriamente después de entrenar. Elige aquellos que mejor se adapten a ti y a cómo sientas tu cuerpo ese día.

¿Cómo utilizar esta tabla?

- Puedes utilizarla:
- Al finalizar tu entrenamiento, si te apetece terminar con unos minutos de movilidad y relajación.
- En días de descanso o recuperación.
- Después de pasar muchas horas sentada o en una misma posición.
- Cuando notes rigidez o tensión muscular.
- Como una pequeña rutina independiente de movilidad y bienestar.

¿Cuántos elegir?

- Elige entre 4 y 6 estiramientos según las zonas que quieras trabajar.
- Mantén cada posición durante 20–30 segundos, respirando lentamente, sin rebotes. Puedes repetirla 1–2 veces lado.
- En posiciones globales y relajantes, como la postura de la plegaria, puedes mantener 30–45 segundos.

Antes de empezar

- Busca una sensación de tensión suave, nunca dolor.
- Respira con normalidad durante todo el estiramiento.
- No hagas rebotes ni fuerces para llegar más lejos.
- Adapta el rango de movimiento a tu movilidad.
- Si aparece dolor agudo, hormigueo, mareo o sensación diferente a estiramiento muscular normal, detén el ejercicio.

Rutina

Tiempo

1. Estiramiento de gemelos y sóleo	20-30 s/ lado
2. Estiramiento de cuádriceps	20-30 s/lado
3. Estiramiento de flexores de cadera o psoas	20-30 s/lado
4. Estiramiento de isquiotibiales	20-30 s/lado
5. Estiramiento de glúteos y piriforme en “4”	20-30 s/lado
6. Estiramiento de aductores – mariposa	20-30 s
7. Postura de la plegaria	30-45s
8. Estiramiento de dorsal ancho	20-30 s/lado
9. Rotación de tronco tumbada	20-30 s/lado
10. Estiramiento de pectoral en pared/marco	20-30 s/lado
11. Estiramiento de hombro posterior cruzado	20-30 s/lado
12. Estiramiento de tríceps	20-30 s/lado

Consejo de Gloria

No necesitas estirar todo el cuerpo cada vez que entrenes. Elige los ejercicios que te resulten agradables y que respondan a lo que tu cuerpo necesita ese día. Aquí no buscamos llegar más lejos, sino movernos y recuperar con comodidad.

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 1 · ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

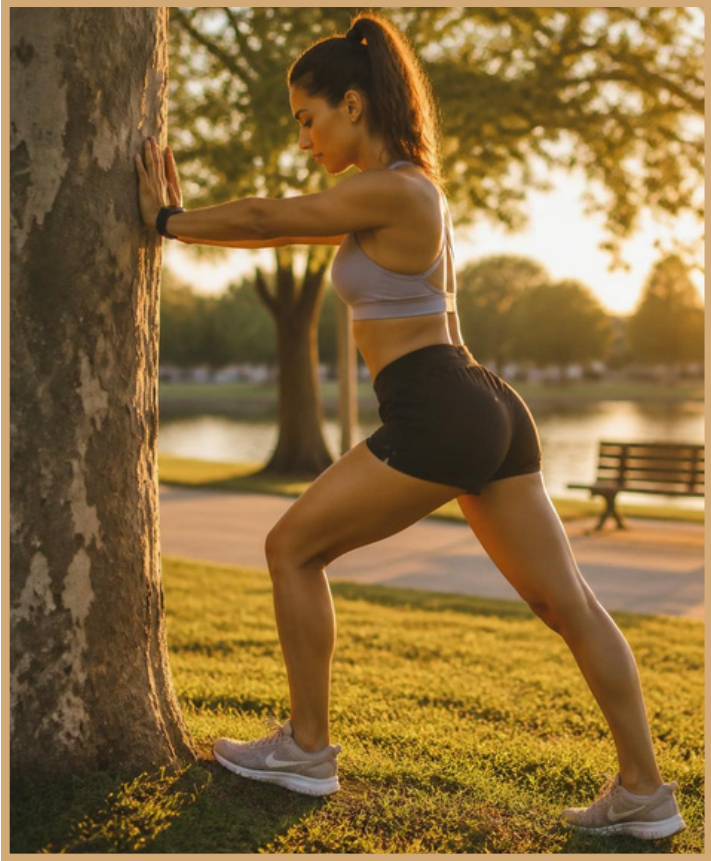
Objetivo:

- Liberar tensión en la musculatura de la pantorrilla, especialmente relevante tras ejercicios de pie como la sentadilla y la zancada.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate de pie frente a una pared, con las manos apoyadas a la altura de los hombros.
- Da un paso atrás con una pierna, manteniéndola extendida y el talón apoyado en el suelo.
- Flexiona ligeramente la rodilla de la pierna delantera, inclinando el cuerpo hacia la pared.
- Mantén el talón trasero firmemente apoyado en el suelo.
- Mantén la posición notando el estiramiento en la parte posterior de la pierna trasera..

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado.

Respiración:

- Respiración lenta y continua, soltando tensión en cada espiración.

Errores frecuentes:

- Levantar el talón trasero del suelo.
- Girar el pie trasero hacia fuera.
- Rebotar en vez de mantener la posición fija.
- Inclinar demasiado forzando la molestia.

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave en la pantorrilla de la pierna trasera.
- Mayor sensación de ligereza en las piernas al terminar..

¿Cuándo progresar?

Si el estiramiento se queda corto tras varias semanas:

- Aumenta ligeramente la distancia del pie trasero.
- Alarga el tiempo a 40 segundos.
- Flexiona un poco más la rodilla trasera para estirar también el sóleo (parte más baja del gemelo).

Músculos implicados:

- Gastrocnemio (gemelo)
- Sóleo

Modificación / Adaptación

- Si no notas suficiente estiramiento, separa un poco más el pie trasero de la pared, o si notas demasiada tensión, acércalo.

Consejo de Gloria

“Si notas los gemelos cargados al final del día, este estiramiento es de los más rápidos y efectivos que puedes hacer, incluso fuera de la rutina de ejercicio.”

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 2 · ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS

Objetivo:

- Liberar tensión en la parte delantera del muslo tras el trabajo de sentadilla y zancada de esta tabla.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie junto a una pared o silla para apoyo.
- Flexiona una rodilla llevando el talón hacia el glúteo.
- Sujeta el pie o tobillo con la mano del mismo lado.
- Mantén las rodillas juntas y la pelvis en posición neutra, sin arquear la zona lumbar.
- Mantén la posición notando el estiramiento en la parte delantera del muslo.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado.

Respiración:

- Respiración lenta y continua, soltando tensión en cada espiración

Errores frecuentes:

- Arquear la zona lumbar para forzar el estiramiento.
- Separar las rodillas.
- Tirar bruscamente del pie.
- Perder el equilibrio por no usar apoyo

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave en la parte delantera del muslo, nunca en la rodilla.
- Mayor sensación de soltura al terminar.

¿Cuándo progresar?

Si el estiramiento se queda corto tras varias semanas:

- Lleva el talón un poco más cerca del glúteo.
- Alarga el tiempo a 40 segundos.
- Combínalo con una ligera retroversión pélvica (llevar el ombligo hacia dentro) para intensificar el estiramiento del recto femoral.

Músculos implicados:

- Cuádriceps
- Recto femoral

Modificación / Adaptación:

- Si no llegas a sujetar el pie con la mano, usa una toalla o banda alrededor del tobillo, o reduce el rango de flexión de rodilla

Consejo de Gloria

“Después de sentadillas y zancadas, este estiramiento es un buen cierre para la parte delantera de las piernas. No hace falta forzar, con soltar la tensión es suficiente.”

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 3 · ESTIRAMIENTO DE PSOAS

Objetivo:

- Mejorar la movilidad en extensión de cadera y disminuir la sensación de tensión en la región anterior de la cadera.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate en posición de zancada baja, una rodilla apoyada en el suelo (usa esterilla o cojín) y la otra pierna flexionada al frente.
- Mantén el tronco erguido, sin inclinarte hacia delante.
- Empuja suavemente la cadera hacia delante, manteniendo la pelvis neutra.
- Nota el estiramiento en la parte delantera de la cadera de la pierna que está atrás.
- Mantén la posición respirando de forma relajada.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado.

Respiración:

- Respiración lenta y continua, soltando tensión en cada espiración

Errores frecuentes:

- Arquear la zona lumbar para forzar el estiramiento.
- Inclinar el tronco hacia delante en vez de empujar la cadera.
- Apoyar mal la rodilla trasera.
- Rebotar en vez de mantener la posición fija.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave en la parte delantera del muslo, nunca en la rodilla.
- Mayor sensación de soltura al terminar.

¿Cuándo progresar?

Si el estiramiento se queda corto tras varias semanas:

- Aumenta ligeramente el avance de cadera.
- Alarga el tiempo a 40-45 segundos.
- Combínalo con una elevación del brazo del mismo lado de la pierna trasera.

Músculos implicados:

- Psoas-ilíaco
- Recto femoral

Modificación / Adaptación:

- Si notas molestia en la rodilla de apoyo, coloca más acolchado debajo, o reduce el avance de cadera hacia delante.

Consejo de Gloria

“Si pasas muchas horas sentada, este estiramiento debería ser casi diario. El psoas acortado es uno de los grandes culpables silenciosos de la tensión lumbar.”

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 4 · ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Objetivo:

- Liberar tensión en la parte posterior del muslo, especialmente relevante tras ejercicios de cadena posterior.

¿Cómo hacerlo?

- Túmbate boca arriba con ambas piernas extendidas en el suelo.
- Flexiona una rodilla llevándola hacia el pecho, sujetando la parte de atrás del muslo o una toalla/banda alrededor del pie).
- Extiende lentamente esa pierna hacia el techo, manteniendo la rodilla ligeramente flexionada si hay tensión excesiva.
- Nota el estiramiento en la parte posterior del muslo, sin forzar la rodilla a bloquearse.
- Mantén la posición respirando de forma relajada.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado.

Respiración:

- Respiración lenta y continua, soltando tensión en cada espiración.

Errores frecuentes:

- Bloquear la rodilla con fuerza para “llegar más lejos”.
- Levantar la cadera contraria del suelo.
- Tirar bruscamente con la banda o toalla.
- Contener la respiración.

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave en la parte posterior del muslo, nunca dolor punzante detrás de la rodilla.
- Sensación de mayor soltura en la pierna al terminar.

¿Cuándo progresar?

Si el estiramiento se queda corto tras varias semanas:

- Extiende más la rodilla.
- Alarga el tiempo a 40-45 segundos.
- Combínalo con una ligera flexión de tobillo.

Músculos implicados:

- Isquiotibiales
- Gemelo (secundario)

Modificación / Adaptación

- Si notas tensión detrás de la rodilla en vez de en el muslo, flexiona ligeramente más la rodilla de la pierna que estiras, o reduce el ángulo de elevación.

Consejo de Gloria

“Si acabas de hacer trabajo de cadena posterior, este estiramiento le sienta genial a la parte posterior de la pierna. No hace falta forzar mucho, con soltar el músculo es suficiente.”

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 5 · ESTIRAMIENTOS DE GLUTEOS

Objetivo:

- Liberar tensión en la musculatura glútea y del piramidal, aliviando molestias lumbares y de cadera asociadas.

¿Cómo hacerlo?

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria, formando un "4".
- Sujeta con las manos la parte de atrás del muslo de la pierna de apoyo.
- Lleva ambas piernas suavemente hacia el pecho.
- Mantén la posición notando el estiramiento en el glúteo de la pierna cruzada.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado..

Respiración:

- Respiración lenta, soltando tensión en cada espiración

Errores frecuentes:

- Tirar bruscamente en vez de acercar con control
- Levantar la cabeza y tensar el cuello
- Forzar si aparece dolor agudo en vez de molestia leve
- Mantener la respiración contenida

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Estiramiento en glúteo y zona lateral de la cadera
- Sensación de alivio progresivo, no dolor punzanteal.

¿Cuando progresar?

- Si notas poca tensión tras varias sesiones: acerca más las piernas al pecho, alarga el tiempo a 40-45 segundos, o combínalo con una ligera rotación de cadera hacia el lado contrario.

Músculos implicados:

- Glúteo mayor
- Piriforme
- Rotadores externos de cadera

Modificación / Adaptación:

- Si notas tensión excesiva o molestia: reduce el ángulo de cruce de la pierna, o no llesves las piernas tan cerca del pecho.

Consejo de Gloria

"Si notas hormigueo en la pierna en vez de tensión muscular, afloja un poco: puede indicar que estás comprimiendo el nervio ciático en vez de estirar el glúteo."

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 6 · ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES – MARIPOSA

Objetivo:

- Mejorar la movilidad de cadera y disminuir la sensación de tensión en la musculatura de la cara interna de los muslos.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate sobre la esterilla con la espalda erguida.
- Junta las plantas de los pies y deja caer suavemente las rodillas hacia los lados.
- Acerca los pies hacia ti hasta encontrar una posición cómoda.
- Sujeta los pies o tobillos con las manos. Mantén la espalda alargada y permite que las rodillas desciendan sin empujarlas con las manos.

Dificultad



Repeticiones

- 1–2 repeticiones de 20–30 segundos.

Respiración:

- Respira lenta y profundamente, intentando relajar la musculatura en cada espiración.

Errores frecuentes:

- Redondear excesivamente la espalda
- Empujar las rodillas hacia el suelo con las mano.
- Hacer rebotes
- Acercar demasiado los pies y provocar molestias en ingles o rodillas.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave en la cara interna de los muslos y región inguinal, nunca dolor en las rodillas.

¿Cuándo progresar?

- Si resulta cómodo, acerca ligeramente los pies al cuerpo o inclina suavemente el tronco desde las caderas manteniendo la espalda alargada. También puedes aumentar progresivamente hasta 40–45 s.

Músculos implicados:

- Aductor largo
- Aductor corto
- Aductor mayor
- Grácil.

Modificación / Adaptación:

- Si existe demasiada tensión o las rodillas quedan muy elevadas, aleja ligeramente los pies del cuerpo o coloca cojines/bloques debajo de las rodillas.

Consejo de Gloria

“No intentes llevar las rodillas al suelo. Deja que sea la gravedad la que haga el trabajo mientras tú respiras y relajas

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 7 · POSTURA DE LA PLEGARIA

Objetivo:

- Cerrar la sesión con un estiramiento global de espalda, cadera y hombros, favoreciendo la relajación tras el trabajo de fuerza.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate de rodillas sobre una esterilla, sentada sobre los talones.
- Separa ligeramente las rodillas y lleva el tronco hacia delante.
- Extiende los brazos al frente, apoyando las manos y la frente en el suelo.
- Deja que la espalda y los hombros se relajen hacia el suelo.
- Mantén la posición respirando de forma profunda y lenta.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 30-45 segundos.

Respiración:

- Respiración profunda y lenta, dirigiendo el aire hacia la espalda baja.

Errores frecuentes:

- Forzar la posición si las rodillas o los tobillos molestan.
- Contener la respiración.
- Tensar los hombros en vez de dejarlos caer.
- Levantar la cabeza en vez de apoyarla o dejarla relajada.

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Sensación de apertura y descompresión en la columna.
- Relajación progresiva de hombros y espalda.

¿Cuándo progresar?

Este ejercicio no tiene una progresión de exigencia — es un cierre de sesión. Con el tiempo, en vez de progresar:

- Aumenta el tiempo de mantenimiento si te resulta relajante.
- Combínalo con respiración diafragmática consciente para cerrar la sesión.

Músculos implicados:

- Erectores espinales (estiramiento)
- Dorsal ancho (estiramiento)
- Glúteos (estiramiento leve)

Modificación / Adaptación:

- Si las rodillas o los tobillos molestan, coloca una manta doblada bajo ellos, o reduce cuánto te sientas hacia atrás sobre los talones.

Consejo de Gloria

“No es un ejercicio para ganar rango, es un ejercicio para soltar. Permítete quedarte ahí sin prisa, es el mejor cierre posible tras el trabajo de fuerza.”

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 8 · ESTIRAMIENTO DE DORSAL ANCHO

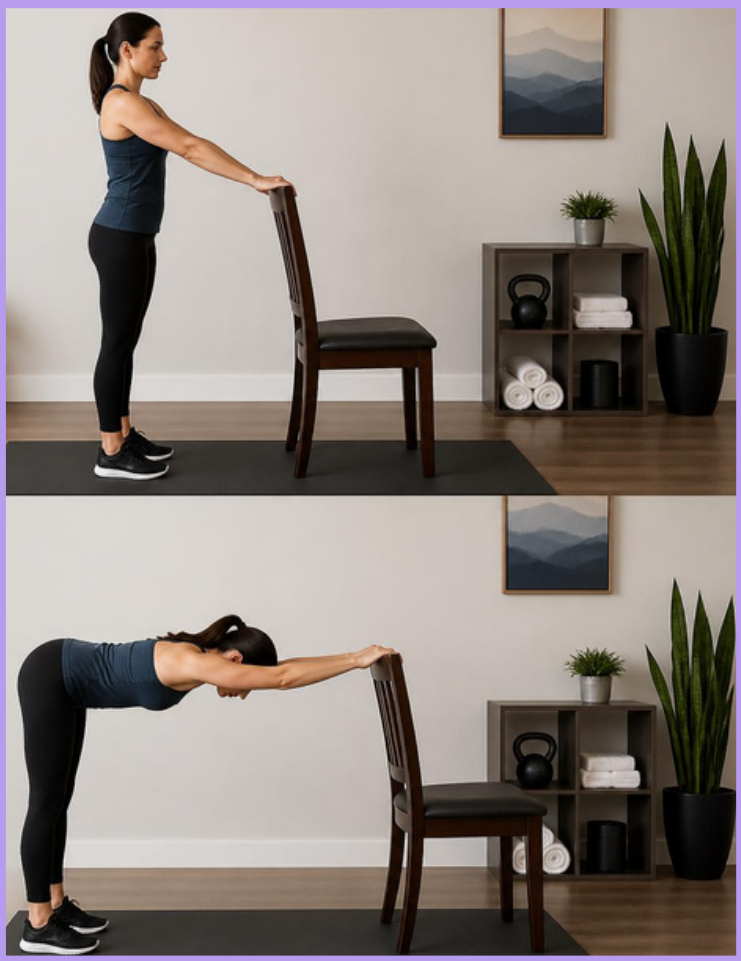
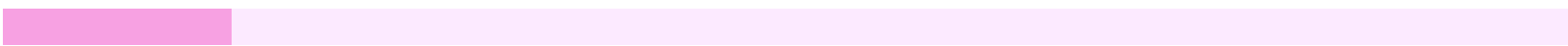
Objetivo:

- Disminuir la sensación de tensión en la musculatura dorsal y favorecer la movilidad de hombros y columna torácica.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate de pie frente al respaldo de una silla o una superficie estable. Apoya ambas manos con los brazos extendidos. Da unos pasos hacia atrás y lleva lentamente las caderas hacia atrás mientras inclinas el tronco. Mantén la espalda alargada y deja caer suavemente el pecho entre los brazos hasta notar tensión en los laterales de la espalda.

Dificultad



Repeticiones

- 1–2 repeticiones de 20–30 segundos.

Respiración:

- Respira lentamente intentando expandir las costillas y la espalda durante la inspiración.

Errores frecuentes:

- Hundir excesivamente la zona lumbar
- Flexionar demasiado los codos
- Encoger los hombros hacia las orejas
- Forzar el pecho hacia abajo buscando más recorrido.

 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Estiramiento desde la zona lateral de la espalda hacia las axilas. Puede aparecer también una sensación suave de apertura en hombros y zona torácica..

¿Cuándo progresar?

- Aumenta ligeramente la distancia respecto al apoyo o lleva un poco más las caderas hacia atrás, siempre manteniendo una posición cómoda. Puedes aumentar hasta 40–45 s.

Músculos implicados:

- Dorsal ancho
- Redondo mayor (secundario)
- Musculatura torácica asociada.

Modificación / Adaptación:

- Si existe molestia en hombros, utiliza un apoyo más alto y reduce la inclinación del tronco.

Consejo de Gloria

“No necesitas bajar mucho. Piensa en llevar las caderas hacia atrás mientras alargas los brazos hacia delante: el objetivo es crear espacio, no forzar.”

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 9 · ROTACIÓN DE TRONCO TUMBADA

Objetivo:

- Favorecer una movilidad suave de la región lumbopélvica y torácica y proporcionar una sensación de relajación de espalda y cadera.

¿Cómo hacerlo?

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Abre los brazos a los lados para estabilizar el tronco. Manteniendo las rodillas juntas, déjalas caer lentamente hacia un lado hasta donde resulte cómodo. Mantén ambos hombros apoyados. Vuelve despacio al centro y repite hacia el otro lado.

Dificultad



Repeticiones

- Mantén 20–30 segundos por lado, 1–2 veces.

Respiración:

- Respira lenta y profundamente, dejando que las rodillas desciendan ligeramente con cada espiración, sin forzar.

Errores frecuentes:

- Forzar las rodillas hasta tocar el suelo
- Despegar excesivamente el hombro contrario
- Hacer el movimiento rápidamente
- Utilizar las manos para empujar las piernas hacia abajo.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Sensación suave de movilidad/estiramiento en la zona lumbar, lateral del tronco y, según la posición, región glútea. Nunca dolor punzante..

¿Cuándo progresar?

- Deja que las rodillas desciendan progresivamente algo más o aumenta el mantenimiento hasta 40–45 segundos, siempre sin dolor.

Músculos implicados:

- Oblicuos
- Erectores espinales
- Musculatura paravertebral
- Glúteos, de forma secundaria..

Modificación / Adaptación:

- Si el recorrido resulta excesivo, coloca un cojín debajo de las rodillas hacia el lado al que giras para limitar el rango y permitir que el cuerpo se relaje.

Consejo de Gloria

“No busques que las rodillas lleguen al suelo. Déjalas caer solo hasta donde tu espalda se encuentre cómoda y utiliza la respiración para soltar tensión.”

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 10 · ESTIRAMIENTOS DE PECTORAL

Objetivo:

- Liberar tensión en la musculatura pectoral, mejorar la postura y facilitar la apertura del pecho al respirar

¿Cómo hacerlo?

- Colócate de pie junto a un marco de puerta o esquina.
- Apoya la mano en el marco, con el codo estirado a la altura del hombro (o algo más bajo).
- Gira ligeramente el tronco hacia el lado contrario.
- Nota el estiramiento en la parte delantera del hombro y el pecho.
- Mantén la posición respirando de forma relajada.
- Repite el moviviento elevando mas la mano y después bajando la mano a la altura de la cintura

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado.

Respiración:

- Respiración lenta y continua durante todo el estiramiento

Errores frecuentes:

- Elevar el hombro hacia la oreja
- Arquear la zona lumbar para forzar el estiramiento.
- Mantener la respiración en apnea
- Rebotar en vez de mantener la posición fija

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave y sostenida en pecho, nunca dolor agudo.
- Mayor facilidad para respirar al soltar la posición.

¿Cuándo progresar?

- Si el estiramiento se queda corto tras varias semanas alarga el tiempo de mantenimiento a 40-45 segundos, o combínalo con mayor rotación de tronco.

Músculos implicados:

- Pectoral mayor
- Pectoral menor
- Deltoides anterior.

Modificación / Adaptación:

- Si sientes molestia en el hombro en vez de estiramiento en el pecho reduce el ángulo de giro.

Consejo de Gloria

"Este estiramiento es perfecto para hacer varias veces al día, sobre todo si pasas muchas horas sentada frente al ordenador."

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 11 · ESTIRAMIENTO DE HOMBRO (CRUZADO)

Objetivo:

- Liberar tensión en la parte posterior del hombro tras el trabajo de empuje vertical del press militar de pie.

¿Cómo hacerlo?

- De pie o sentada, lleva un brazo estirado cruzando el pecho hacia el hombro contrario.
- Con la mano del brazo contrario, sujeta el codo y presiona suavemente hacia el cuerpo.
- Mantén los hombros relajados, sin encoger el que estás estirando.
- Nota el estiramiento en la parte posterior y lateral del hombro.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado.

Respiración:

- Respiración lenta y continua, soltando tensión en cada espiración.

Errores frecuentes:

- Encoger el hombro que se estira
- Rotar el tronco en vez de mantenerlo fijo
- Presionar el codo con demasiada fuerza
- Contener la respiración

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave en la parte trasera del hombro, nunca dolor articular.

¿Cuándo progresar?

- Si se queda corto, aumenta ligeramente la presión o alarga a 40 s

Músculos implicados:

- Deltoides posterior
- Infraespinoso.
- Redondo menor

Modificación / Adaptación

- Si notas molestia articular en vez de estiramiento muscular, reduce la presión sobre el codo y el ángulo de cruce

Consejo de Gloria

"Después de empujar peso por encima de la cabeza, la parte de atrás del hombro suele ser la que más agradece este estiramiento."

TABLA DE ESTIRAMIENTOS Y RECUPERACIÓN

Tabla estiramientos. Programa de ejercicio



EJERCICIO 12 · ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

Objetivo:

- Mejorar la movilidad de cadera y disminuir la sensación de tensión en la musculatura de la cara interna de los muslos.

¿Cómo hacerlo?

- De pie o sentada, eleva un brazo por encima de la cabeza.
- Flexiona el codo llevando la mano hacia la parte superior de la espalda.
- Con la otra mano, sujeta suavemente el codo.
- Dirige ligeramente el codo hacia atrás y hacia el centro, sin forzar.
- Mantén el tronco erguido y evita arquear la zona lumbar.
- Repite con el otro brazo.

Dificultad



Repeticiones

- 1–2 repeticiones de 20–30 segundos.

Respiración:

- Respira lenta y profundamente, intentando relajar la musculatura en cada espiración.

Errores frecuentes:

- Arquear la zona lumbar
- Inclinar la cabeza hacia delante
- Tirar con demasiada fuerza del codo
- Elevar el hombro hacia la oreja
- Contener la respiración.

 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave en la parte posterior del brazo y, en ocasiones, ligeramente hacia el lateral de la espalda. Nunca dolor en la articulación del hombro..

¿Cuándo progresar?

- Aumenta ligeramente la posición de flexión del codo o mantén 40 segundos si resulta cómodo. No es necesario tirar con más fuerza.

Músculos implicados:

- Tríceps braquial, especialmente su cabeza larga.

Modificación / Adaptación:

- Si llevar la mano detrás de la cabeza resulta incómodo para el hombro, reduce la flexión o utiliza una toalla/banda para facilitar la posición sin forzar.

Consejo de Gloria

“No intentes llevar las rodillas al suelo. Deja que sea la gravedad la que haga el trabajo mientras tú respiras y relajas