

## Ejercicios de balance y flexibilidad y sus beneficios

### RECOMENDACIONES BASICAS DE ESTIRAMIENTO

- Haga ejercicios ligeros de calentamiento antes de hacer ejercicios de estiramiento.
- Tres veces por semana o ANTES de hacer su rutina normal de ejercicio, haga estiramiento dinámico. DESPUÉS de terminar su rutina normal de ejercicio ó 3 veces por semana, haga estiramiento estático. Haga ejercicio de balance 1-2 veces por semana.
- No contenga la respiración cuando haga ejercicio de balance o flexibilidad.
- No salte al hacer ejercicios de balance o flexibilidad.

### ¿POR QUÉ DEBE HACER EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MEJORAR SU BALANCE?

- Mejora la habilidad atlética
- Reduce riesgos de lastimarse
- Aumenta su rango de movimiento

## Tipos de ejercicios de estiramiento

### ESTIRAMIENTO DINÁMICO

- El estiramiento dinámico consiste en controlar el movimiento de brazos y piernas para llevarlo (de forma gradual) a los límites de su rango de movimiento. No hay saltos o movimientos bruscos en los ejercicios dinámicos de estiramiento. Algunos ejemplos de estiramiento dinámico incluyen movimientos lentos y controlados de los brazos, piernas y torso.
- Este tipo de ejercicios es mejor hacerlos ANTES de realizar su rutina normal de ejercicio.

### ESTIRAMIENTO ESTÁTICO

- El estiramiento estático consiste en estirar las articulaciones lo más posible y mantener esa posición. Otra forma de hacer estiramiento estático, conocido también como estiramiento pasivo, consiste en usar una fuerza externa (ya sea una persona o un aparato) y llevar la articulación hasta su límite de movimiento.
- Esta forma de movimiento es mejor hacerlo DESPUÉS de su rutina normal de ejercicio para aumentar el rango de movimiento.

## Ejercicio de balance



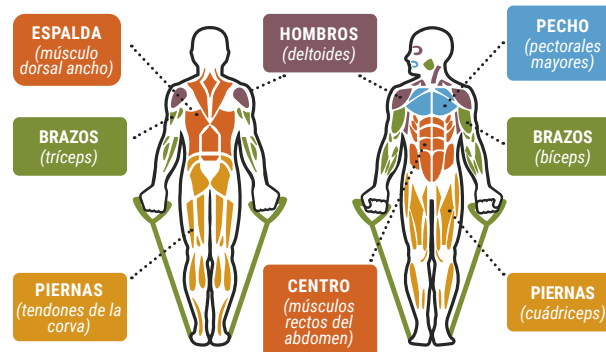
### POSTURA DEL ÁRBOL

Estando de pie presione la planta del pie derecho hacia la parte interna de su muslo izquierdo justo arriba de la rodilla. Mientras sostiene esta posición, estire sus brazos por encima de la cabeza juntando las palmas de sus manos. Sostenga la postura por 10-20 segundos. Repita del otro lado.



### POSTURA DE LA MEDIA LUNA

Estando de pie, eleve la pierna derecha, estirada, hacia atrás. Lleve su mano izquierda al suelo (o a un banco si no es muy flexible) mientras extiende su brazo derecho hacia arriba. Sostenga la postura por 10-20 segundos. Repita del otro lado.



## Mis Metas

En la siguiente semana haré: \_\_\_\_\_

En el siguiente mes haré: \_\_\_\_\_

Extension  
UtahStateUniversity.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.  
© Utah State University 2022

Traducción e interpretación por: Celina Wille y Laura Paola Johnson

**CREATE** SNAP-ED  
BETTER HEALTH ED  
en español



# BALANCE Y FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es una forma de actividad física que se logra a través de estiramientos y movimientos de las articulaciones hasta el límite de su rango de movimiento. El balance es la habilidad del cuerpo para permanecer en una posición estable cuando se realizan ciertos movimientos.

## ESTIRAMIENTO ESTÁTICO



### ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Incline suavemente la cabeza hacia un lado, como si su oído fuera a escuchar a su hombro. Repita del otro lado.



### ESTIRAMIENTO DE PECHO

Estando de pie o sentado, coloque las manos detrás de la espalda y entrelace los dedos. Estire los brazos, siéntese derecho y empuje el pecho hacia enfrente. Sostenga la postura por 5-10 segundos.



### ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

Suavemente doble un brazo atrás de la cabeza como si fuera a rascarse la espalda. Luego coloque la mano opuesta en el codo y jale hacia abajo. Sostenga y después repita con el brazo opuesto.



### GIRO SENTADO

Estando sentado, coloque su mano izquierda en la rodilla derecha y su mano derecha atrás de usted. Gire hacia su mano derecha. Sostenga la postura por 5-10 segundos. Repita del lado opuesto.



### ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

Estando sentado o de pie estire su brazo frente a usted. Agarre el codo con la mano opuesta y jale hacia el pecho.



### ESTIRAMIENTO DE ABDOMEN

Acuéstese boca abajo en el suelo. Eleve la parte superior de su cuerpo mientras la parte inferior permanece tocando el piso.



### ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE CADERA

Mientras mantiene la espalda recta, póngase de rodillas en el suelo con una rodilla flexionada hacia el frente y una pierna hacia atrás. Empuje lentamente la cadera hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en la parte superior del muslo de la pierna que está estirada.



### ESTIRAMIENTO DE ABS

En posición sentada, extienda los brazos sobre la cabeza y los pies delante de usted. En esta posición, estire los brazos lo más alto que pueda.



### ESTIRAMIENTO LUMBAR

Estando de pie, arquee su espalda con los brazos estirados al frente flexionando sus rodillas.



PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



PARTE INFERIOR DEL CUERPO



PARTE CENTRAL DEL CUERPO



### ESTIRAMIENTO DE TENDONES DE LA CORVA

En posición sentada, estire una pierna y flexione la otra hacia adentro tanto como la tensión le permita. Empuje el pecho hacia la rodilla estirada intentando tocar los dedos del pie.



### ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS ADUCTORES

En posición sentada, coloque juntas las plantas de los pies. Apoye los codos sobre las rodillas y empuje suavemente hacia abajo. Mantenga la espalda recta.



### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

De pie y balanceado en una pierna, doble la otra pierna y empuje el pie hacia el glúteo.



### ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA

Estando de pie con las manos apoyadas en una pared a la altura de los ojos, ponga la pierna que vaya a estirar un paso atrás de la otra. Manteniendo su talón en el suelo, flexione la rodilla de la pierna que está adelante hasta sentir el estiramiento en la pierna de atrás.



### ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

Acostado boca arriba en el suelo, lleve el tobillo izquierdo hacia la rodilla derecha. Con las dos manos empuje la rodilla derecha hacia su cara. El estiramiento ocurrirá en el glúteo izquierdo. Repita del otro lado.

## ESTIRAMIENTO DINÁMICO



### CAMINE CON LAS PUNTAS DE LOS PIES

Camine con las puntas de los pies por 45 segundos.



### OSCILACIÓN DE PIERNAS

Con los brazos estirados a los lados y uno apoyado en una pared, mueva la pierna exterior de un lado a otro, hacia enfrente y hacia atrás. Repita 10 veces.



### LAGARTIJAS CON ROTACIÓN

Comience en posición de lagartija con los brazos y espalda bien estirados, gire el torso y extienda el brazo izquierdo hacia arriba en forma de T. Repita del otro lado.



### ESTIRAMIENTO HOMBROS

Estire sus brazos ampliamente y después muévalos como si se fuera a dar un abrazo. Repita 10 veces.



### ESCORPIÓN

Acuéstese boca abajo con los brazos estirados a los lados y los pies en punta. Mueva el pie izquierdo hacia el brazo derecho y viceversa. Repita 10 veces.



### ELEVACIÓN DE RODILLA

Mientras se desplaza hacia enfrente, eleve la pierna como si fuera a pasar un obstáculo tan alto como su cintura y después camine normal. Repita 10 veces.



### EJERCICIO DE GUSANO

De pie y con las piernas juntas, agáchese hacia enfrente y coloque las manos estiradas en el piso. Mueva los pies hacia las manos y de regreso. Repita 10 veces.



### AVIONES

De pie, estire los brazos a los lados moviéndolos en forma de círculos haciendo repeticiones hacia adentro y luego hacia afuera. Haga el ejercicio por 45 segundos.



### ESTIRAMIENTO CON TALONES ARRIBA

Patee los talones hacia los glúteos mientras camina hacia enfrente.



### ESTOCADAS LATERALES

Extienda las piernas de manera amplia e inclínese de lado a lado. Mantenga el peso sobre el talón del pie del lado hacia donde se inclina. Repita 10 veces.