



La flexibilidad es una cualidad física fundamental en cualquier tipo de entrenamiento. Tener una buena flexibilidad no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también permite mejorar el rendimiento y alcanzar un mayor rango de movimiento en distintos ejercicios. En este artículo, te presentaremos una rutina de estiramientos para mejorar tu flexibilidad de manera efectiva.

Índice ▼

1. [Calentamiento previo](#)
2. [Estiramientos estáticos](#)
3. [Estiramientos dinámicos](#)
4. [En resumen](#)

Calentamiento previo

Antes de comenzar con los estiramientos, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y articulaciones. Puedes hacer ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, como caminar o trotar suavemente durante 5-10 minutos.

Estiramientos estáticos

Los estiramientos estáticos son aquellos en los que mantienes una posición de estiramiento durante 20-30 segundos sin rebotes ni movimientos bruscos. Estos son algunos ejemplos de estiramientos estáticos que puedes incluir en tu rutina:

1. Estiramiento de piernas

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante. Lleva una pierna hacia tu pecho, agarrándola con ambas manos detrás de la rodilla. Mantén la posición durante 20-30 segundos y luego cambia de pierna.

2. Estiramiento de cuádriceps

De pie, sostén una pierna flexionada hacia atrás con la mano del mismo lado. Tira suavemente del pie hacia los glúteos hasta sentir un estiramiento en la parte frontal del muslo. Mantén la posición durante 20-30 segundos y luego cambia de pierna.



3. Estiramiento de espalda

Acuéstate boca arriba y flexiona las rodillas. Lleva las rodillas hacia el pecho y abrázalas con los brazos. Mantén la posición durante 20-30 segundos.

4. Estiramiento de hombros

Párate con los pies separados a la altura de los hombros. Cruza un brazo sobre el pecho y sostén el codo con la mano del brazo opuesto. Estira el brazo cruzado hacia el pecho hasta sentir un estiramiento en el hombro. Mantén la posición durante 20-30 segundos y luego cambia de brazo.

Estiramientos dinámicos

Los estiramientos dinámicos implican movimientos controlados que llevan los músculos a través de su rango completo de movimiento. Estos son algunos ejemplos de estiramientos dinámicos que puedes realizar:

1. Balanceo de piernas

Sosteniéndote de una pared o un objeto estable, balancea una pierna hacia adelante y hacia atrás, manteniendo el cuerpo erguido. Realiza de 8 a 10 repeticiones con cada pierna.

2. Rotación de cintura

Párate con los pies separados a la altura de los hombros. Gira la cintura hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo los pies firmes en el suelo. Realiza de 8 a 10 repeticiones en cada dirección.

3. Movimiento de brazos

Párate con los pies separados a la altura de los hombros. Extiende los brazos hacia los lados y luego llévalos hacia adelante, cruzándolos frente al pecho. Realiza de 8 a 10 repeticiones.

En resumen

La flexibilidad es esencial para un entrenamiento efectivo y seguro. Asegúrate de incluir estiramientos estáticos y dinámicos en tu rutina para mejorar tu flexibilidad y rendimiento.



Rutina de estiramientos para mejorar la flexibilidad

Recuerda siempre calentar antes de comenzar cualquier tipo de actividad física.

Si deseas obtener la rutina completa de estiramientos para flexibilidad en formato PDF, descárgala gratis en nuestro sitio web.