

Anatomy & Stretching



Anatomy & 100 Essential Stretching Exercises



Anatomy & 100 Stretching Exercises for Running



Anatomy & 100 Stretching Exercises for Cycling



Anatomy & 100 Stretching Exercises for Tennis and other: paddle tennis, squash, badminton

Anatomy & 100 Stretching

Exercises for Golfing



SPECIFICATIONS

- | Format: 210 x 275 mm
- | Pages: 144 - 168
- | Binding: Flexibook
- | Essential: 235.000 characters
- | Running: 237.000 characters
- | Cycling: 289.000 characters
- | Tennis: 311.000 characters
- | Golfing: 273.500 characters

WHAT THE SERIES IS ABOUT

| This series aims to respond to the need for a more physically agile, healthy population as a whole. Detailed explanations are reinforced by the pros and cons of each of contemporary method to improve flexibility.

| The series targets the following groups in particular:

- **The general public and casual sportspersons:** responding to the lifetime requirement of general flexibility that helps to maintain optimal levels of mobility and wellbeing. For this group we offer a wide range of stretching by anatomic area, and detailed explanations of how to perform stretching exercises are accompanied by a listing of common mistakes in their execution.

- **Persons with pain or diseases of the musculoskeletal system:** providing them with the tools to alleviate their symptoms. We have prepared groups of exercises that address the most common ailments caused by labor, sports, old age or genetic conditions. The implementation of these programs will help to remove limitations certain conditions impose and prevent reoccurrence in the case of recurring ailments.
- **Sportspersons:** adapted specifically for practitioners of the currently most-practiced sports. We have created biomechanical analysis for athletes of any level in each sport, identifying those muscle groups and joints which are more greatly stressed in response to the demands of each sport. Content is complemented with a selection of stretches that will maximize performance and aid early recovery from injury. Detail of the most appropriate stretches and when to implement them in line with personal objectives, drawing upon the materials and conditions of a specific sport and the space in which it is practiced.

| In short, this series is a huge flexibility training resource: from how to perform stretching generally, to more specific exercises in preparation for a sports event or the treatment of a particular condition.

ABOUT THE AUTHOR

| The author of this series is Guillermo Seijas, Teacher and Sport Coacher, Doctor on Sport Exercises and Health Sciences for the University of Barcelona and MBA on Sport Management.

| Mr. Seijas also has a Degree on Primary school teaching with a mention on Physical Education by the International University of La Rioja.

STRUCTURE

Cómo usar este libro

IDENTIFICACIÓN DEL ESTIRAMIENTO

EJECUCIÓN DEL ESTIRAMIENTO

INCLINACIÓN DE TRONCO CON BRAZO ELEVADO

INFORMACIÓN ADICIONAL

IDENTIFICACIÓN DE LOS MÚSCULOS

TRACCIÓN DESDE PUNTO FIJO

7 ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA DORSAL / DORSAL ANCHO

Posición de Mahoma

INICIO
Colóquese de rodillas sobre una alfombra y baje hasta que sus manos toquen el suelo con las puntas de los dedos. Inclíase hacia delante el tronco y apriete las manos, así como muestra la imagen de la posición inicial.

TÉCNICA
Deslice las manos hacia delante por encima de la alfombra, como si buscara alcanzar el final con las puntas de los dedos. Inclíque el tronco hacia delante y mantenga los codos extendidos. Cuando baje el pecho, así mismo quedará entre sus brazos y sentirá la tensión del estiramiento en su espalda y en sus hombros.

Posición inicial

dorsal ancho

redondo mayor

debilidos posterior

señalado anterior

Mantenga los brazos extendidos y paralelos, y no permita el contacto de las talones con los glóteos.

Use sus manos como guías para la articulación del hombro y procure que sus dedos se estiralen para abarcar la posición sobre sus talones al momento inicial.

Continúe de dar pasos pequeños en la región dorsal y lumbar.

Para personas que trabajan los codos a mantener una posición durante muchas horas, tanto de pie y como sentadas. Es trabajo que requiere estar controlado sobre el equilibrio o de pie tras un movimiento, resultados beneficiosos realizar el estiramiento en las manchar de descanso o al finalizar la jornada.

Posición final

4 / Estiramientos de tronco y cuello

8 DORSAL ANCHO / ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA DORSAL

Brazos cruzados

INICIO
Colóquese de pie, con los brazos hacia arriba y los hombros cruzados por encima de la cabeza. Mantenga la espalda recta y la mirada al frente.

TÉCNICA
Estirados los codos y baje los brazos hacia arriba al tiempo que los brazos de manos que quedan extendidas y no se separan por mucha fuerza que ejecute al estirarse los codos. Intente retirar ligeramente los brazos con respecto al cuerpo para elevar el estiramiento.

Posición inicial

Posición final

debilidos posterior

redondo mayor

señalado anterior

dorsal ancho

Mantenga la lordosis lumbar natural sin aumentarla.

Evite empujar la espalda al intentar bajar los brazos hacia abajo, punto que sería perjudicial para la espalda y no experimente ninguna molestia al estiramiento.

Continúe de la tensión de la espalda.

Para personas que trabajan los codos a estar muchas horas sentadas.

Estiramientos de tronco y cuello / 20

11 ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA DORSAL / SEMIESPINOZO

Flexión de tronco asistida

INICIO
Siéntese sobre un taburete o cualquier otro elemento disponible que permita de respirado. Coloque las manos en la nuca entrelazando los dedos y mantenga la espalda recta.

TÉCNICA
Realice una flexión de cabeza, cuello y tronco, de manera que quede encorvado hacia delante. Puede tirar ligeramente de la cabeza para maximizar el efecto del estiramiento. Mantenga la posición de máximo estiramiento durante el tiempo que marque su rutina.



Incidir en la curvatura de la columna dorsal y cervical.

NIVEL	TIEMPO	REPETICIONES
BÁSICO	1	15
INTERMEDIO	2	30
AVANZADO	3	45

No realice una tracción fuerte de la cabeza, puesto que el tronco cervical de la columna es especialmente sensible a las tensiones y podría resultar contraproducente e incluso lesivo.

Reducción de las molestias de la región dorsal y lumbar, al estar gran parte de la musculatura de esta zona.

Para personas que sufren molestias en la región dorsal y lumbar, principalmente aquellas cuyo trabajo exige estar muchas horas de pie o sentado.

12 ROMBOIDES / ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA DORSAL

Brazos al frente

INICIO
Colóquese de pie, con los pies adelantados con los hombros. Dirija los brazos hacia el frente con las manos en pronación y los dedos extendidos, y ponga una mano sobre la otra de manera que la trayectoria de ambos brazos sea convergente.

TÉCNICA
Entre los brazos al frente sin separar las manos, como si quisiera tocar algo que torcies delante pero no pudiese mover los pies. Incline la cabeza hacia delante y hunda el pecho para llegar al momento de máximo estiramiento. Mantenga la posición durante el tiempo adecuado a su nivel y sienta la tensión en la parte superior de su espalda.



Mantenga el pecho hundido y las manos lo más adelantadas posible.

Mantenga una buena base de sustentación y recuerde que es fácil desequilibrarse hacia delante.

Disminución de la tensión en toda la región de las escápulas.

Para personas que trabajan muchas horas sentadas o frente un ordenador.

NIVEL	TIEMPO	REPETICIONES
BÁSICO	3	30
INTERMEDIO	3	35
AVANZADO	4	35

DOLENCIAS DE CADERAS Y EXTREMIDADES INFERIORES

MOLESTIAS EN LA REGIÓN DE LA RODILLA

Afectación de la cintilla iliotibial: inflamación de la cinta o banda fibrosa en el punto en el que pasa sobre el epicondilo lateral del fémur, y se produce por una fricción repetitiva entre estos dos elementos. Esta dolencia aparece generalmente en corredores de larga distancia, pero no en escluides de élite, y se acompaña de dolor en la parte exterior de la rodilla.

Tendinitis rotuliana/cuadricepsital: inflamación o lesión menor del tendón rotuliano o del cuadricepsital que se produce generalmente por sobrecarga y cursa con dolor en la parte anterior de la rodilla. Esta afección suele aparecer en deportistas en cuyos ejercicios se realizan saltos de forma frecuente, como el salto de longitud, el triple salto, la carrera de obstáculos o el voleibol.



DOLENCIAS DE CADERAS Y EXTREMIDADES INFERIORES

MOLESTIAS EN LA REGIÓN DE LA RODILLA

Afectación de la pata de ganso: inflamación de la pata de ganso que se produce por las fricciones de los tendones de los músculos recto interno, sartorio y semitendinoso. Aparece dolor en la zona interna de la rodilla, generalmente causado por sobrecarga, principalmente en deportes de carrera por pronunciada extensión del pie y con menor incidencia, por traumatismo.

Condromatía rotuliana/síndrome femoropatelar: lesión que se produce en el cartilago que facilita el desplazamiento de la rótula sobre el fémur durante la flexión y la extensión de la rodilla. Normalmente cursa con dolor en la zona anterior de la rodilla y es más común entre deportistas que realizan saltos a grandes tensiones, como corredores, saltadores, jugadores de fútbol sala o baloncesto, etc.

