



Estiramientos para el Futbol

Los siguientes estiramientos son una selección de los estiramientos más adecuados para los practicantes del futbol. Se ha intentado que se trabajen los grupos musculares y articulaciones más adecuadas a este deporte.

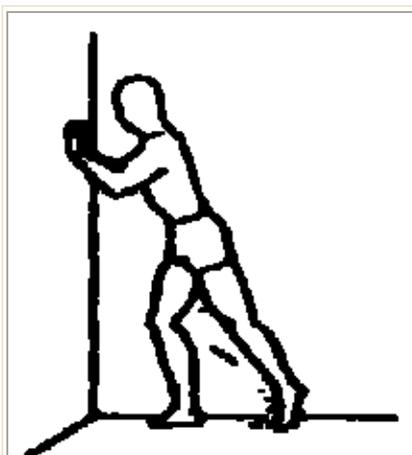
El futbol es un deporte que requiere una gran movilidad sobretodo en todos los musculos de las extremidades inferiores y el tronco. Los porteros necesitan además una amplia movilidad en las extremidades superiores. Los jugadores de futbol necesitan estirar todos los músculos de la parte inferior del cuerpo y el tronco para poder responder a esas necesidades sin dañar el músculo o desarrollar tendinitis....

La práctica del futbol plantea grandes demandas de energía en el atleta durante los 90 minutos de partido. Realizar estiramientos después de los partidos y entrenamientos es tan importante como hacerlo antes, ya que realizar estiramientos después del ejercicio puede ayudar en la prevención del dolor y otros problemas.

Se ha optado por no incorporar a este listado ejercicios de estiramiento con la técnica FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva).

CONSEJOS PARA REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS

- **Estirar antes y después de cada ejercicio vigoroso** que requiera más amplitud de movimientos que andar.
- **Calentar antes de estirar.** Los músculos y tendones son más elásticos después de un buen calentamiento.
- Debe **mantenerse el estiramiento durante al menos 15 segundos y 30** como máximo. El músculo necesita tiempo para adaptarse al estiramiento.
- **No realizar rebotes,** puede causar lesiones. Más a menudo suele causar una contracción refleja del músculo que provocará que este quede más tenso que antes de comenzar el estiramiento.
- **Repetir cada estiramiento de 3 a 5 veces** aumentando progresivamente la intensidad del estiramiento.
- **Deben aplicarse los estiramientos a ambos lados del cuerpo**



003 - Arco del Pie

- de pie erguido a dos pasos de una pared
- doblar una pierna hacia adelante y mantener la otra recta
- apoyarse ligeramente contra la pared
- Mantener la parte posterior del pie en el suelo
- levantar el talón posterior del suelo, cargando el peso sobre la parte delantera del pie posterior y presionar hacia abajo



011 - Tobillos / Pierna

- Arrodillado con las manos en el suelo y la punta de los pies hacia atrás
- sentarse lentamente sobre los talones
- coger los dedos de los pies con una mano y tirar hacia arriba

* - este ejercicio no está recomendado para personas con lesiones o problemas en la rodilla



015 - Tobillo / Pierna

- de pie erguido con las manos a las caderas
- hacer girar un pie de manera que la parte superior toque el suelo
- lentamente girar el tobillo para presionar con el interior del pie



023 - Tendón de Aquiles

- colocarse en posición frontal y apoyando las manos y los pies en el suelo
- desplazar las manos hacia atrás para acercarlas a los pies, levantando las caderas
- cuando la cadera esté lo más alto posible, presionar lentamente con los talones el suelo



055 - Tendón de la Corva

- tumbado de espaldas con las piernas flexionadas y los talones cerca de las nalgas

- extender una pierna hacia arriba, cociéndola con ambas manos por abajo

- tirar lentamente de la pierna (siempre recta) hacia la cabeza

* las personas con problemas en la espalda deben tener precaución al realizar este ejercicio

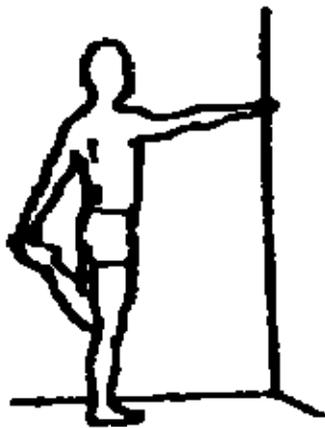


091 - Adductores

- sentado en el suelo con las piernas rectas

- abrir las piernas lo máximo posible

- hacer rotar el tronco y extender los brazos hacia el pie, cuidando de mantener la espalda y las piernas extendidas



123 - Cuádriceps

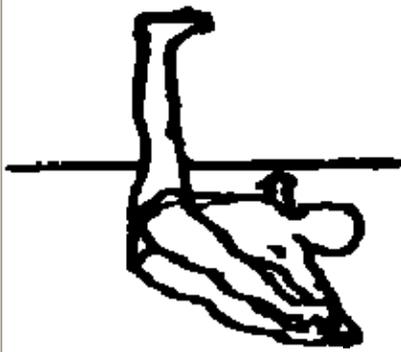
- de pie, apoyado con una mano contra la pared

- flexionar una pierna y levantarla hacia las nalgas

- flexionar ligeramente la pierna de apoyo

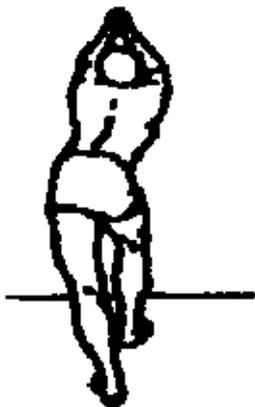
- coger la pierna levantada con una mano y tirar de ella contra las nalgas sin forzar demasiado la rodilla

* las personas con problemas de las rodillas deben tener precaución al realizar este ejercicio



154 - Cadera y Nalgas

- tumbado con la espalda en el suelo, con las piernas rectas y levantadas y los brazos al lado
- hacer descender lentamente ambas piernas hacia el suelo (al mismo lado), manteniendo la cabeza hombros y brazos contra el suelo



165 - Cadera y Nalgas

- de pie erguido a 3 pasos de la pared
- inclinar una pierna hacia adelante, manteniendo la otra recta
- inclinarse contra la pared manteniendo el cuerpo alineado
- mantener el talón de la pierna posterior plano y en el suelo
- hacer rotar lentamente la cadera de la pierna posterior hacia un lado



200 - Espalda

- tumbado de espaldas con el cuerpo extendido
- flexionar las rodillas y acercar los pies a las nalgas
- colocar las manos detrás de los muslos para evitar la hiperextensión de la rodilla
- tirar de las rodillas hacia el pecho y elevar las caderas del suelo
- después de mantenida la posición, extiende lentamente una a una las piernas



271 - Hombro

- de pie erguido (o sentado) con un brazo levantado a la altura del hombro
- flexionar el brazo horizontalmente y pasarlo por delante del pecho hacia el hombro opuesto
- coger el codo levantado con la otra mano



286 - Rotatorios

- de pie erguido (o sentado)
- cruzar una muñeca sobre la otra y enlazar las manos
- poner los brazos rectos y extenderlos detrás de la cabeza
- mantener también los codos detrás de la cabeza