



Guía práctica

Estiramientos y movilidad

Mueve mejor, entrena más seguro y llega al día a día sin molestias. Todo lo que necesitas para cuidar tus articulaciones y tus músculos.

Por qué importan la movilidad y la flexibilidad

La movilidad y la flexibilidad no son un extra para el final del entrenamiento: son la base sobre la que se construye todo lo demás. Trabajarlas te da menos lesiones, mejor técnica en cada ejercicio, más rango de movimiento y, algo que se nota enseguida, menos molestias en el día a día: la espalda al levantarte, el cuello frente al ordenador o las caderas después de horas sentado.

■ No son lo mismo

Aunque solemos meterlas en el mismo saco, movilidad y flexibilidad son cosas distintas y se complementan:

- **Movilidad:** es articular y activa. Es la capacidad de mover una articulación con control en todo su recorrido, usando tu propia fuerza. Por ejemplo, llegar a una sentadilla profunda sin que se te levanten los talones.
- **Flexibilidad:** es la elongación del músculo, más pasiva. Es hasta dónde puede estirarse un músculo. Por ejemplo, tocarte los pies con las piernas rectas.

Puedes ser muy flexible y tener poca movilidad, y al revés. Lo interesante es entrenar las dos: la flexibilidad te da margen y la movilidad te da control sobre ese margen.

La idea clave

No buscas ser contorsionista. Buscas moverte bien: llegar con seguridad a las posturas que tu entrenamiento y tu vida diaria te piden, y volver de ellas con control. Rango útil, no rango extremo.

Cuándo estirar

■ Antes de entrenar: movilidad dinámica

Antes de la parte fuerte, calienta con **movilidad dinámica**: movimientos suaves y controlados que llevan a las articulaciones por su recorrido y activan el cuerpo (círculos de brazos, balanceos de pierna, sentadillas sin peso). Evita los estiramientos estáticos largos justo antes de la fuerza: mantener un músculo estirado mucho tiempo antes de levantar peso puede restarte estabilidad y rendimiento.

| Al terminar o en días aparte: estiramiento estático suave

Los estiramientos **estáticos** (mantener una postura de elongación) van mejor al acabar de entrenar, con el músculo caliente, o en sesiones dedicadas a la movilidad. Respira de forma tranquila y profunda: suelta el aire mientras entras poco a poco en el estiramiento y relájate en la postura. No rebotes nunca: los tirones bruscos hacen que el músculo se tense en lugar de ceder, y aumentan el riesgo de lesión.

CINCO MINUTOS QUE SE NOTAN

Rutina de movilidad diaria

Esta rutina te lleva unos 5 a 10 minutos y puedes hacerla a diario: como calentamiento antes de entrenar o simplemente para desentumecerte por la mañana o tras muchas horas sentado. Hazla con movimientos lentos y controlados, sin forzar, buscando ganar recorrido poco a poco. Respira con normalidad durante todo el recorrido.

Zona	Movimiento	Repeticiones / tiempo
Cuello	Giros suaves de la cabeza de lado a lado y descensos controlados de oreja hacia el hombro, sin forzar.	8-10 por lado
Hombros	Círculos amplios de brazos hacia delante y hacia atrás, dibujando el mayor recorrido posible.	10 en cada sentido
Columna / torácica	A cuatro apoyos, alterna arquear y redondear la espalda (gato-camello) y añade rotaciones del tronco abriendo un brazo al techo.	8-10 ciclos
Cadera	Círculos de cadera de pie y, en el suelo, apertura y cierre de la rodilla desde la posición de cuadrupedia.	8-10 por lado
Tobillos	Con la rodilla flexionada, lleva la rodilla por delante de la punta del pie buscando ganar recorrido, y añade círculos de tobillo.	10 por pie

Cómo sacarle partido

La constancia es lo que hace magia aquí: cinco minutos todos los días rinden mucho más que media hora un día suelto. Encájala en un momento fijo (al levantarte o antes de entrenar) para que se convierta en hábito.

Ve a por calidad, no por cantidad

No se trata de llegar más lejos a lo bruto, sino de moverte con control en cada repetición. Si notas que una zona está especialmente rígida, dale un par de repeticiones más y muévela con calma. Si algo te da un dolor agudo, para: molestia leve sí, dolor no.

Estiramientos post-entreno

Al terminar de entrenar, con el músculo caliente, es el mejor momento para los estiramientos estáticos por grupos musculares. Entra despacio en cada postura hasta notar una tensión cómoda (nunca dolor), respira hondo y mantén. Estos estiramientos ayudan a relajar la musculatura trabajada y a recuperar sensación de soltura.

Grupo muscular	Cómo hacerlo	Tiempo
Cuádriceps	De pie, lleva el talón hacia el glúteo sujetando el tobillo con la mano. Rodillas juntas y cadera adelante. Apóyate si lo necesitas.	20-30 seg por pierna
Isquiosurales	Sentado o de pie, con la pierna estirada, inclínate desde la cadera hacia el pie con la espalda recta, sin redondear.	20-30 seg por pierna
Glúteo	Tumbado, cruza el tobillo sobre la rodilla contraria y tira del muslo hacia el pecho hasta notar el estiramiento en la cadera.	20-30 seg por lado
Pecho / hombro	Apoya el antebrazo en el marco de una puerta o pared y gira suavemente el tronco hacia el lado contrario.	20-30 seg por lado
Espalda	A cuatro apoyos, siéntate sobre los talones y estira los brazos al frente, dejando caer el pecho hacia el suelo.	25-35 seg

Errores comunes que conviene evitar

- **Rebotar.** Los tirones bruscos tensan el músculo en vez de relajarlo y pueden provocar tirones. Entra y mantén, sin botes.
- **Estirar en frío.** Estirar a fondo sin calentar antes es la receta para una molestia. Reserva el estático para después de entrenar o tras un calentamiento.
- **Forzar hasta el dolor.** El estiramiento es tensión cómoda, no dolor. Si aprietas los dientes, te has pasado: afloja un poco.
- **Aguantar la respiración.** Bloquear el aire te pone rígido. Respira despacio y suelta el aire al profundizar en la postura.

Recuerda

Estirar no compite con entrenar: lo completa. Dedicarle unos minutos al terminar cada sesión, sin prisa y respirando, es una de las inversiones más rentables para tu cuerpo a largo plazo.

NO ESTÁS SOLO

Cómo te ayuda JOYFIT

Cuidar la movilidad es mucho más fácil cuando tienes a alguien que te guía y un sitio donde hacerlo con calma. En JOYFIT te acompañamos para que muevas mejor, entrenes seguro y disfrutes del proceso desde el primer día.

Monitores en sala

Siempre tienes un profesional cerca para enseñarte a estirar bien, corregir tu técnica y adaptar los ejercicios a tu cuerpo. Pregunta sin miedo: preferimos que preguntes a que te lesiones o te quedes con la duda.

Clases de movilidad y estiramiento

Dentro de nuestras más de 120 clases dirigidas tienes sesiones pensadas para ganar rango, soltar tensión y trabajar la movilidad de forma guiada. Es una manera estupenda de darle a tu cuerpo lo que necesita, acompañado y con buen ambiente.

Un ambiente cercano

En nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes encontrarás un trato de gimnasio de barrio, sin postureo, donde todo el mundo cabe y todo el mundo empezó alguna vez desde cero.

Tu primer día, gratis

Ven a probar sin compromiso. Conocerás las instalaciones, hablarás con nuestro equipo y verás por qué quedarte es fácil. Te esperamos.

joyfit.

Ven a probar un día gratis en JOYFIT

Sin compromiso y sin excusas. El primer paso lo damos contigo.
Pásate por nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes.

joyfit.es

Gimnasios en Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes