

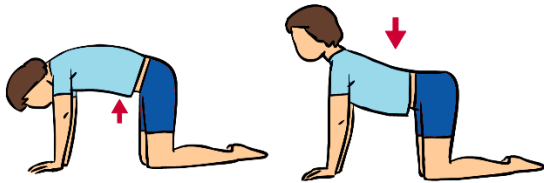
INTRODUCCIÓN

La realización de los ejercicios propuestos a continuación te ayudará a eliminar la tensión acumulada en tu día a día.

Realiza cada estiramiento 3 veces y mantén la posición en tensión durante 10 segundos (**3 veces x 10"**).

FLEXIBILIZACIÓN

- Apoya las rodillas y las manos en el suelo, alineados respecto a las caderas y a los hombros, coge aire y arquea la espalda hacia el techo. Contrae el abdomen dirigiendo la barbilla hacia el pecho.
- Mantén la respiración y cuando dejes ir el aire, estira bien la espalda en dirección al movimiento contrario.



ESTIRAMIENTO LUMBAR

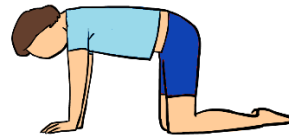
- En "posición de pie", estira los brazos hacia arriba, pelvis neutra y eleva los brazos como si quisieras tocar el techo. Mantén la columna recta.



- Flexiona de forma progresiva el tronco hacia delante. Inclínate siempre desde las caderas, no desde la zona lumbar.



- Coge aire por la nariz y déjalo ir por la boca, dobla las rodillas y las caderas hasta sentarte sobre los talones con el cuello flexionado a la vez. Al finalizar el movimiento, resbala las manos hacia delante.

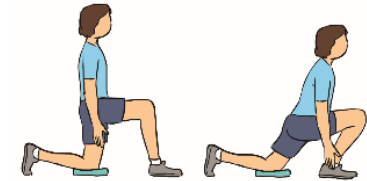


- Para focalizar más el estiramiento en un lateral, lleva el tronco y las manos hacia un lado; mantén esta posición unos segundos.



PSOAS

- Para hacer estiramiento del psoas avanza una pierna en flexión y pon la otra detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada. Inclínate hacia delante para notar el estiramiento en la cara anterior de la pelvis.

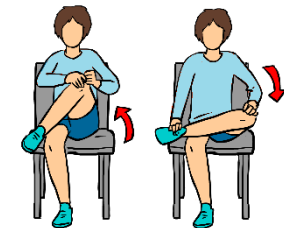


PIRAMIDAL Y ZONA GLÚTEA

- En "posición estirado" cara arriba con una pierna estirada y la otra flexionada, tira de esta última con la mano llevándola hacia la cadera contraria. Repite alternativamente el movimiento con la otra pierna.



- Dirige la rodilla hacia el suelo y empuja hacia abajo con la mano izquierda sobre la rodilla del mismo lado.



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

- ❖ En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, mantén la mirada hacia delante y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que empiece una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.
- ❖ La pierna que se quiere estirar será la que se ponga detrás con la rodilla estirada (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).



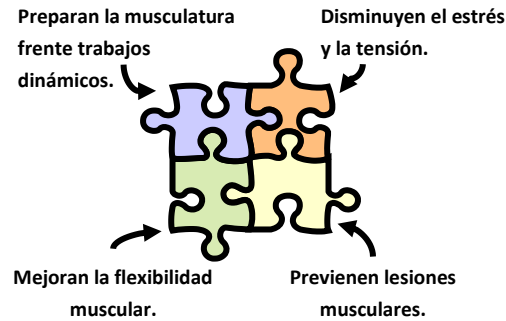
CUÁDRICEPS

- ❖ En "posición de pie", flexiona la rodilla y tira del pie hacia atrás con la mano del mismo lado. Si es preciso, sujetate con la otra mano. Repite el ejercicio con las dos piernas.



RECUERDA

LOS ESTIRAMIENTOS:



Recomendaciones básicas sobre la

REALIZACIÓN DE ESTIRAMIENTOS: LUMBAR Y EXTREMIDADES INFERIORES

