

## TABLA DE ESTIRAMENTOS

- Al estirar, notar una tensión suave pero nunca dolor.

- Salvo que se indique lo contrario, mantener las posiciones (sin rebotes) de 6 a 10" si se realizan en el calentamiento y de 15 a 20" si se realizan al final de la sesión.



Rodilla estirada, talón apoyado y pies paralelos separados a la anchura de la cadera.



Con pies más próximos, flexión de rodillas por descenso del centro de gravedad.



- Coger el pie por el empeine con la mano contraria.  
- Mantener el tronco recto.



Rodillas ligeramente dobladas y espalda recta con pelvis flexionada y cabeza en línea.



Pies ligeramente abiertos y si fuera necesario, cogerse a un poste para equilibrarse.



Sujetar pies por el empeine y estirar la espalda hacia arriba, como si nos estiraran del pelo.



Espalda recta con pelvis flexionada hacia adelante y cabeza en línea. Sujetar pierna con 2 manos.



Pie apoyado, rodilla a pecho y estirar la espalda hacia arriba.



Desde la posición anterior, apoyar mano atrás, girar cabeza y con brazo contrario, empujar el muslo opuesto.





10- Rodilla sobre el pie y perpendicular al suelo. Punta del pie retrasado flexionada con la rodilla separada del suelo.

11- Sin mover la pierna delantera, apoyar en el suelo la rodilla trasera y elevar el tronco hasta la posición vertical



11



12

Estirar pies y manos en direcciones opuestas, 3 veces durante 5 segundos cada vez, sin bloquear respiración.

- Al estirar, concentrarse en los músculos que estamos estirando y relajarlos.
- Respirar suavemente sin retener la respiración mientras estiramos.
- Si durante el estiramiento notamos que la tensión suave disminuye, podemos aumentar ligeramente el estiramiento hasta notar de nuevo una ligera tensión.



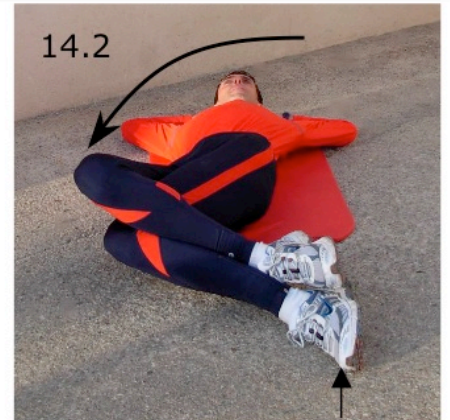
13

El peso de las piernas produce el estiramiento. Apoyar las manos en el tronco para estar más cómodo.



14.1

Con las piernas dobladas y ligeramente separadas, poner una sobre otra tirando de ella hacia el suelo sin desplazar el pie de apoyo, manteniendo cabeza, hombros y codos pegados al suelo .



14.2



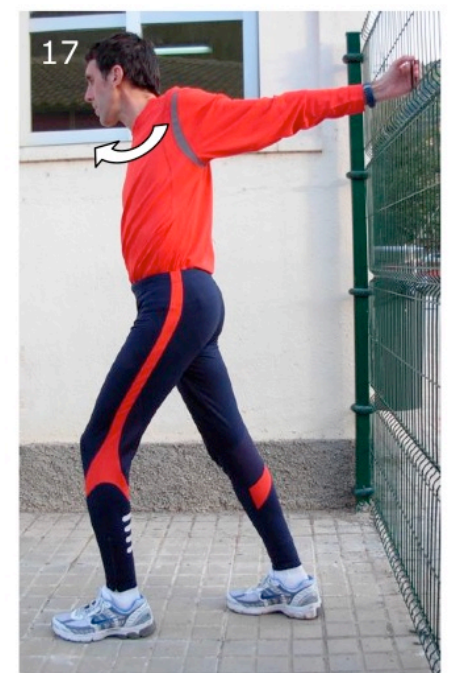
15

10-15 rotaciones del tobillo en cada dirección buscando amplitud con la ayuda de la mano.



16

Tirar del codo suavemente por detras de la cabeza.



17

Con brazo horizontal y la mano sujeta a una valla o esquina, tirar de ella girando hombros.