

Muestras De Ejercicios De Estiramiento

Estiramiento de pantorrillas y el tendón de la corva:

Párese cerca de una pared u otra estructura y apóyese con la cabeza en las manos como se muestra en la foto. Doble una pierna y coloque un pie en el suelo delante de usted, con la otra pierna directamente hacia atrás. Mueva lentamente sus caderas hacia delante, manteniendo plana la parte baja de la espalda. Mantenga el talón de la pierna recta en el suelo, con los dedos apuntando hacia adelante o ligeramente hacia adentro. Mantenga el estiramiento por 15–60 segundos. No rebote. Repita al menos 4 veces. Ahora, estire la otra pierna.



Estiramiento de tobillo y tendón de Aquiles:

Ponga su pie izquierdo contra la pared, con el tobillo flexionado y los dedos de los pies hacia arriba como se muestra en la foto. Mueva su cuerpo hacia adelante hasta sentir un estiramiento suave en la zona del tendón de Aquiles (ver flecha en la foto). Mantenga por 15–60 segundos. Repita al menos 4 veces. Esto también estira la parte inferior de sus pies y de los dedos de los pies. Ahora, estira el otro pie.



Estiramiento de muslo:

Comience con los pies un poco más separados que la distancia de los hombros. Doble ligeramente la rodilla derecha y mueva la cadera izquierda hacia abajo y hacia la rodilla derecha. Esto estira la parte interior del muslo izquierdo. Mantenga por 15–60 segundos. Repita al menos 4 veces. Ahora, estire el otro muslo.



Otros estiramientos de muslos:

Parado cerca de una pared o una silla, coloque su mano derecha en la pared o silla. Con la mano izquierda, estire el brazo hacia atrás y levante lentamente su pie izquierdo hasta tocar las nalgas. Mantenga por 15–60 segundos. Relájese y vuelva a su posición inicial. Repita al menos 4 veces. Ahora, estire la otra pierna.



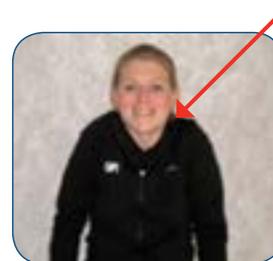
Estiramiento lumbar, cadera, ingle y tendón de la corva:

Comience parado con los pies a distancia de los hombros y apuntando hacia adelante. Dóblese lentamente hacia adelante desde el nivel de las caderas. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas. Relaje el cuello y los brazos. Llegue hasta donde siente un ligero estiramiento en la parte posterior de las piernas. Mantenga este estiramiento por 15–60 segundos. Lentamente vuelva a pararse con las rodillas flexionadas. Mantenga las rodillas flexionadas durante todo el ejercicio. Repita al menos 4 veces.



Estiramiento de cuello y hombro:

Incline suavemente la cabeza hacia un lado, como si tratara de poner la oreja sobre el hombro. Mantenga el estiramiento por 15–60 segundos y luego incline la cabeza hacia el otro lado. Después, relaje los hombros hacia abajo. Repita al menos 4 veces.



Estiramiento de brazo y lado:

Desde una posición de pie, doble las rodillas ligeramente. Tire su codo suavemente detrás de la cabeza mientras dobla desde las caderas hacia el lado. Sostenga un estiramiento suave por 15–60 segundos. Repita al menos 4 veces. Ahora, estire al otro lado.

