

Estiramientos



De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.



Con las manos entrelazadas por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.



Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Tire con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.



Con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano.



Con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.



Con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros.



Cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.



Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.



Con un brazo flexionado por detrás. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios.



De pie, con las piernas separadas, los brazos apoyados en la cadera, giramos el torso hacia un lado.



De pie, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos más el cuerpo.

Antebrazos y dorsales

De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo.



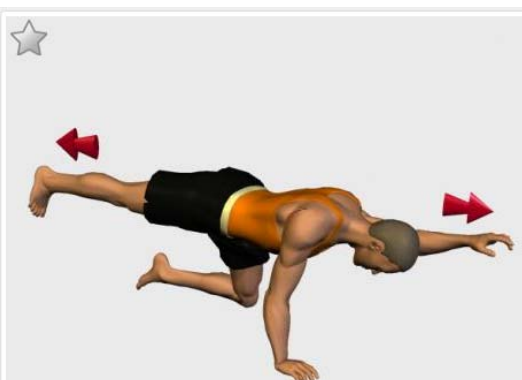
Deltoides

De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano.



25 segundos cada lado

Tumbado, con los brazos extendidos en cruz, flexionamos una pierna y giramos la cadera sin levantar los hombros del suelo. Podemos ayudarnos con un brazo.



5 segundos cada lado

Ponerse a cuatro patas y estirar un brazo de un lado a la vez que se estira la pierna del lado contrario. Repetir lado opuesto.



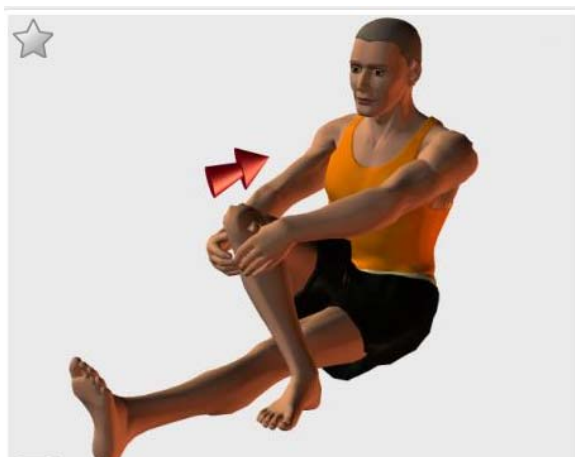
20 segundos

Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas sobre el pecho. Sujete los muslos con las manos, por detrás de las rodillas y lleve los talones hacia las nalgas. Lleve las rodillas hacia el pecho, elevando las caderas y separándolas del suelo. En esa posición, extienda las piernas para evitar espasmos musculares o posibles dolores.



20 segundos cada pierna

Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos.



20 segundos cada pierna

Sentados con una pierna estirada, la otra flexionada, cruzando el pie al otro lado de las rodillas. Nos ayudamos de las manos para estirar.



10 segundos cada pierna

Cuádriceps

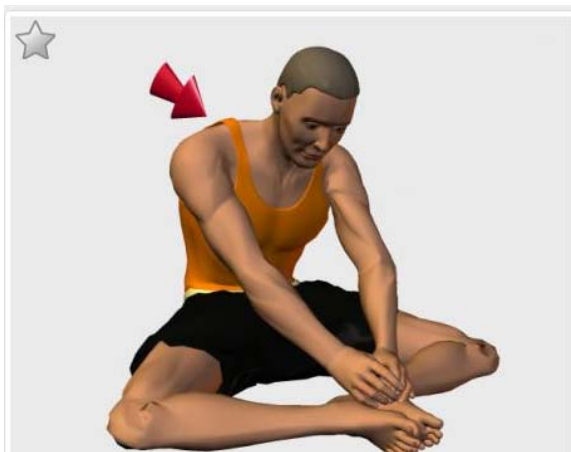
Tumbados sobre el costado, con la pierna inferior extendida, flexionamos la otra elevándola y ayudándonos con el brazo.



10 segundos cada pierna

Flexores (isobranquiales)

Tumbados, con una pierna flexionada, levantamos la otra estirada, estiramos bajando la pierna hacia la cabeza.



30 segundos

Aductores

Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante.



20 segundos

Sentado, con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre los pies con las manos, tire de los pies hacia atrás en dirección al tronco.