



ESTIRAMIENTOS POR GRUPOS MUSCULARES

ABDOMINALES

	<p>Tumbado boca abajo con el cuerpo extendido.</p> <p>Apoyar las palmas de las manos en el suelo, extender los brazos arqueando la espalda.</p> <p>Contraer los glúteos a la vez que se arquea la espalda para proteger la región lumbar.</p>
	<p>Arrodillado en el suelo, con las puntas de los pies dirigidas hacia atrás.</p> <p>Arquear la espalda y coger los pies por los tobillos.</p> <p>Empujar la cadera hacia delante.</p>
	<p>De pie con las piernas separadas.</p> <p>Apoyar las palmas de las manos en la región lumbar. Deslizar las manos hacia abajo, arqueando la espalda y dirigiendo la cabeza hacia atrás.</p>



Tumbado boca abajo,
flexionar ambas rodillas.

Coger los tobillos.

Elevar el tronco y las
rodillas del suelo.

REGIÓN DORSAL

	<p>De rodillas en el suelo. Inclinar el tronco hacia el suelo a la vez que se extienden los brazos.</p> <p>Apoyarse sobre las manos en el suelo.</p> <p>Alejar las manos del cuerpo.</p>
	<p>De pie con los pies juntos delante de una pared que nos sirva de soporte.</p> <p>Estirar los brazos por encima de la cabeza.</p> <p>Inclinar el tronco hacia delante, manteniendo las piernas y los brazos estirados, y apoyar las manos en la pared.</p> <p>Hacer fuerza con los brazos sobre la pared, arqueando la espalda.</p>
	<p>Sentado en el suelo, con las rodillas flexionadas.</p> <p>Abrazar las piernas.</p> <p>Inclinar el tronco hacia delante y tirar de las piernas hacia el pecho.</p> <p>Los pies no pierden el contacto con el suelo.</p>



De pie, entrelazar los dedos de las manos. Levantar los brazos por encima de la cabeza, manteniéndolos extendidos.

Empujar los brazos hacia atrás y hacia arriba.



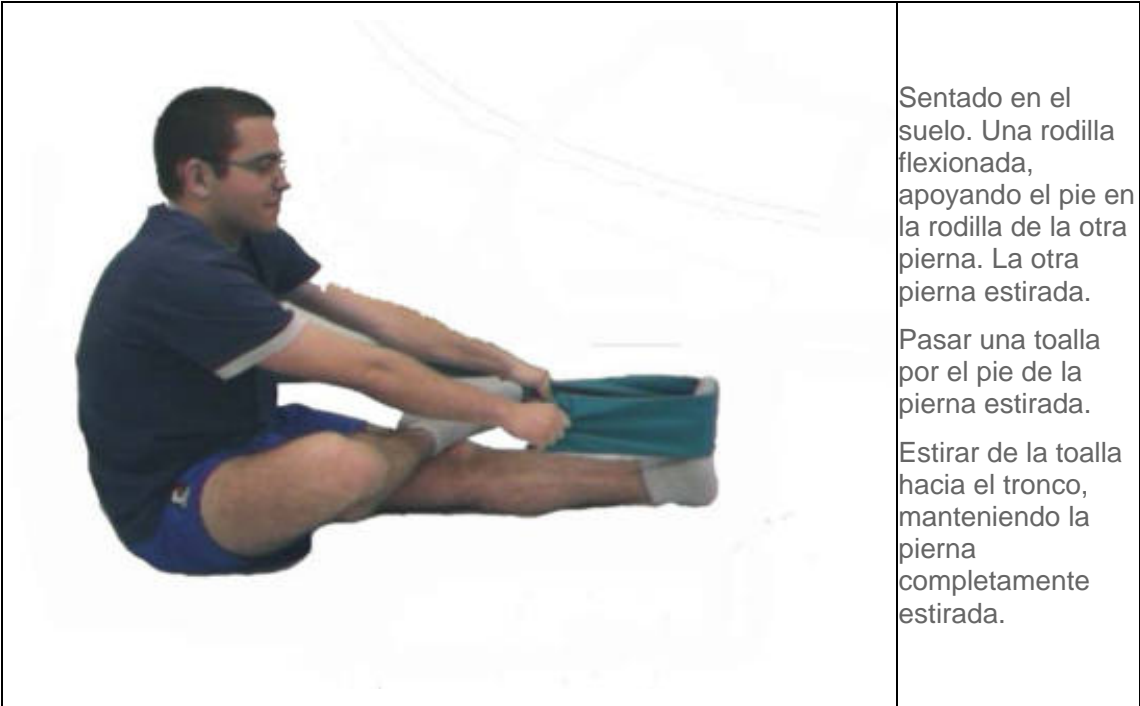
Sentado en el suelo, cruzar las piernas y mantener la espalda recta.

Cruzar los brazos para tocar la rodilla contraria con las manos.

Empujar los hombros hacia adelante, manteniendo la espalda recta.

PARTE POSTERIOR DE LA RODILLA

	<p>Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra completamente estirada.</p> <p>Flexionar el tronco para coger el pie de la pierna estirada.</p> <p>Llevar el pie en flexión para aumentar la tensión.</p>
	<p>Sentado en el suelo, con una pierna completamente estirada. La otra flexionada hacia adentro hasta que la planta del pie contacte con el muslo de la pierna estirada.</p> <p>Inclinar el tronco hacia delante sin arquear la espalda y coger el pie de la pierna estirada.</p> <p>(Para aumentar la tensión, tirar del pie hacia el tronco manteniendo la pierna completamente estirada).</p>



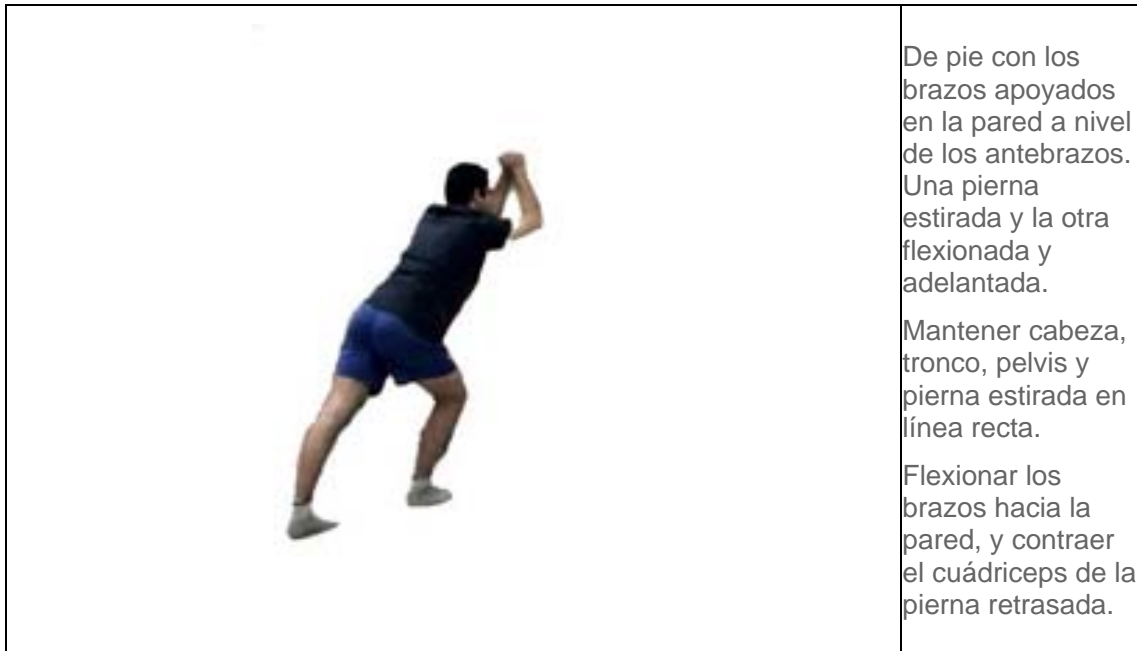
Sentado en el suelo. Una rodilla flexionada, apoyando el pie en la rodilla de la otra pierna. La otra pierna estirada.

Pasar una toalla por el pie de la pierna estirada.

Estirar de la toalla hacia el tronco, manteniendo la pierna completamente estirada.



Tumbado boca arriba. Flexionar una pierna hacia el pecho y pasar una toalla por el pie. Mantener la pierna estirada completamente y tirar los dedos del pie hacia arriba, estirando el pie.



De pie con los brazos apoyados en la pared a nivel de los antebrazos. Una pierna estirada y la otra flexionada y adelantada.

Mantener cabeza, tronco, pelvis y pierna estirada en línea recta.

Flexionar los brazos hacia la pared, y contraer el cuádriceps de la pierna retrasada.



De pie, cruzar una pierna por delante de la otra.

Manos en la nuca.

Descender el tronco hacia el suelo, manteniendo las piernas estiradas y la espalda recta.



Sentado en el suelo, con ambas piernas estiradas. Pasar una toalla por ambos pies.

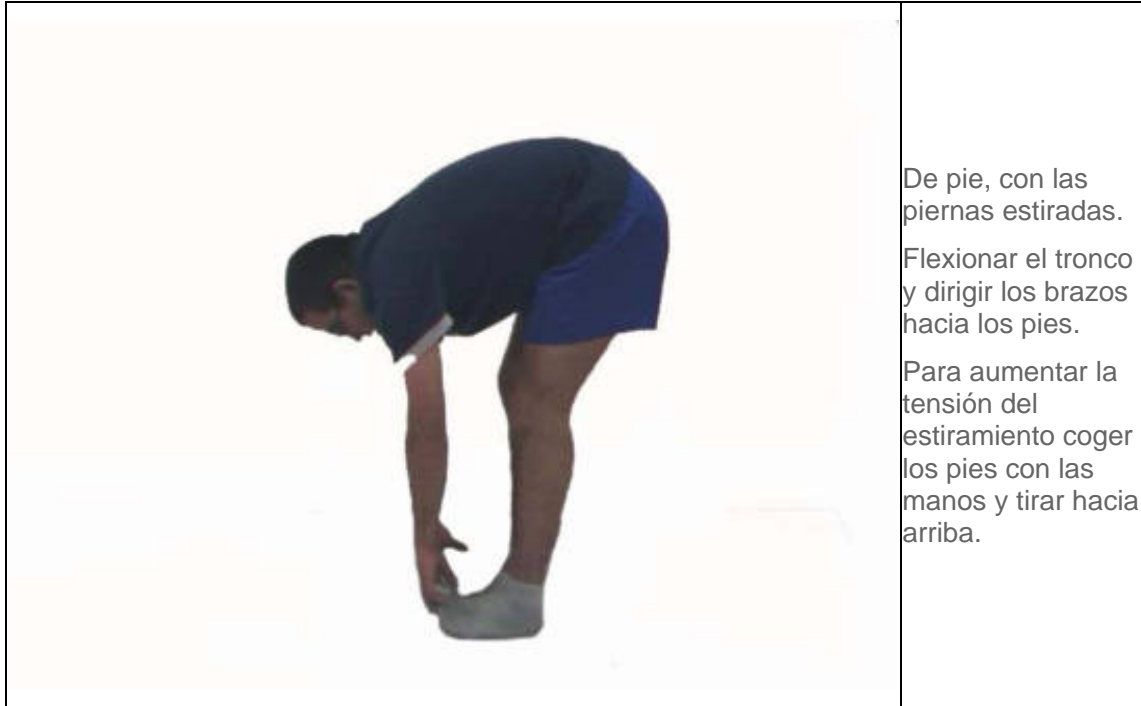
Tirar de la toalla hacia el cuerpo.



De pie con los brazos apoyados en la pared a la altura de los antebrazos.

Ambas piernas estiradas con los pies a la altura de los hombros y dirigidos hacia dentro.

Inclinar el cuerpo hacia delante flexionando los brazos, y contraer el cuádriceps manteniendo las piernas estiradas.



De pie, con las piernas estiradas.

Flexionar el tronco y dirigir los brazos hacia los pies.

Para aumentar la tensión del estiramiento coger los pies con las manos y tirar hacia arriba.

EXTENSORES DE LA MUÑECA



De pie, con los brazos estirados.

Poner en contacto los dorsos de las manos.

Separar los dorsos de las manos, manteniendo unidas las muñecas.



A cuatro patas, con los brazos extendidos.

Apoyarse con los dorsos de las manos en el suelo, mirando hacia las rodillas.

Inclinar el cuerpo hacia atrás.



Levantar ambos brazos por encima de la cabeza.

Coger una mano por el dorso y flexionarla hacia abajo.

ISQUIOTIBIALES

	<p>Sentado en el suelo. Una pierna completamente estirada y la otra flexionada.</p> <p>Inclinar el tronco dirigiendo las manos hacia el pie de la pierna estirada.</p> <p>(Mantener la espalda recta)</p>
	<p>Tumbado boca arriba. Una pierna estirada y la otra flexionada apoyando el talón en el suelo.</p> <p>Elevar la pierna estirada. Cogerla a la altura de la rodilla con ambas manos y tirar de ella hacia la cara.</p>



Tumbado boca arriba. Una pierna estirada y la otra flexionada..

Pasar una toalla por el pie de la pierna estirada y elevarla.

Tirar de la toalla dirigiendo la pierna hacia la cara.



Sentado en el suelo. Ambas piernas estiradas. Flexionar el tronco hacia delante, dirigiendo las manos hacia los pies.. Mantener ambas piernas estiradas



Sentado en el suelo, con las piernas separadas y estiradas.

Inclinar el tronco hacia delante sin arquear la espalda. Intentar tocar el suelo con el tronco.



De pie con el cuerpo pegado a la pared. Pasar las manos por detrás del cuello.

Flexionar el tronco hacia el suelo, manteniendo la espalda recta.






De pie con los pies juntos y las piernas estiradas.


Flexionar el tronco hacia delante y tocar los dedos de los pies con las manos, manteniendo las piernas estiradas.

Flexionar ambas rodillas y flexionar más el tronco.

HOMBROS

	<p>En posición de fondos de brazos.</p> <p>Separar los brazos lo máximo posible.</p> <p>Dirigir el pecho hacia el suelo sin llegar a apoyar.</p>
	<p>Apoyarse con ambas manos sobre una silla.</p> <p>Deslizar las piernas hacia delante manteniéndolas estiradas.</p> <p>Empezar con los brazos extendidos y flexionarlos poco a poco, dirigiendo las nalgas hacia el suelo.</p>
	<p>De pie con las piernas juntas, coger un palo con ambos brazos.</p> <p>Elevar los brazos sobre la cabeza, ambos a la misma altura, y dirigirlos lo más atrás posible</p>

	<p>De pie, con un brazo elevado a la altura del hombro.</p> <p>Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano, y tirar de él hacia atrás..</p>
	<p>De pie, colocar un brazo por detrás de la espalda</p> <p>Cogerlo con la otra mano a la altura del codo y tirar de él.</p>
	<p>De pie, extender ambos brazos por encima de la cabeza y entrelazar las manos.</p> <p>Tirar de los brazos hacia arriba.</p>

	<p>De pie, flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza.</p> <p>Con la otro mano coger el codo y empujarlo hacia abajo.</p>
	<p>Flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza, agarrando una toalla.</p> <p>Colocar el otro brazo detrás de la espalda a nivel de la región lumbar tan alto como sea posible y agarrar la toalla.</p> <p>Tirar de la toalla hacia abajo.</p>
	<p>De pie, elevar un brazo por encima de la cabeza. Colocar el otro brazo detrás de la espalda tan alto como sea posible.</p> <p>Intentar entrelazar los dedos.</p>



De pie, cruzar las manos por detrás de la espalda.

Flexionar el tronco hacia delante, levantando los brazos al mismo tiempo.

ADUCTORES

	<p>Sentado en el suelo.</p> <p>Flexionar las rodillas y juntar los pies manteniendo las plantas unidas.</p> <p>Coger los pies y dirigirlos hacia los muslos lo máximo posible.</p> <p>Colocar los codos sobre las rodillas y empujar las piernas hacia el suelo.</p>
	<p>Tumbado boca arriba.</p> <p>Flexionar ambas piernas y unir las por la planta del pie.</p> <p>Dirigir los pies hacia las nalgas.</p> <p>Separar las rodillas dirigiéndolas hacia el suelo (mantener las plantas de los pies unidas).</p>
	<p>Sentado en el suelo.</p> <p>Las piernas abiertas lo máximo posible y estiradas.</p> <p>Elevar un brazo y dejar caer el otro.</p> <p>Inclinar el tronco hacia el lado contrario del brazo elevado.</p>



Sentado en el suelo.

Las piernas abiertas tanto como sea posible y estiradas.

Inclinar el tronco hacia una de las piernas tanto como sea posible, dirigiendo los brazos hacia el pie.



En posición de pie, realizar una sentadilla.

Empujar con los codos las piernas hacia fuera.



De rodillas en el suelo. Rodillas separadas.

Apoyar los codos en el suelo. Y bajar el tronco hacia el suelo.



De pie, con las manos en la cintura y las piernas separadas. Dirigir la punta del pie de una pierna hacia fuera.

Inclinar el cuerpo hacia la otra pierna.

PERONEOS





Sentado en el suelo con una pierna flexionada apoyando el talón en la parte interna del muslo de la otra pierna. La otra pierna estirada.

Inclinar el tronco hacia delante para coger el pie de la pierna estirada y llevarlo en inversión (empujar el pie hacia dentro).

GEMELOS E ISQUIOTIBIALES

	<p>Tumbado boca arriba. Una pierna extendida. La otra con la rodilla flexionada apoyando el pie en el suelo.</p> <p>Elevar la pierna extendida y cogerla con las manos a la altura de la rodilla.</p> <p>Flexionar el pie en dirección al cuerpo..</p>
	<p>Arrodillado, adelantar un pie y apoyarlo completamente plano en el suelo.</p> <p>A continuación flexionar la rodilla dirigiéndola hacia los dedos del pie.</p>
	<p>En posición de a cuatro patas, con una pierna completamente estirada, y la otra ligeramente flexionada.</p> <p>Empujar lentamente el talón de la pierna estirada .hacia el suelo.</p> <p>(Para aumentar la tensión, estirar completamente ambas piernas y empujar ambos talones hacia el suelo).</p>

	<p>24</p> <p>Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Una pierna estirada y la otra flexionada adelantada y apoyada en el suelo.</p> <p>Flexionar los brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, inclinándose hacia la pared.</p>
	<p>25</p> <p>Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Una pierna estirada y la otra flexionada adelantada y apoyada en el suelo.</p> <p>El talón de la pierna estirada ligeramente elevado.</p> <p>Flexionar los brazos inclinándose hacia la pared y empujar el talón de la pierna estirada hacia el suelo</p>



Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Cabeza, tronco y piernas en línea recta. Ambas piernas estiradas.

Flexionar los brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, inclinándose hacia la pared.



Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Cabeza, tronco y piernas en línea recta. Ambas piernas estiradas con los talones ligeramente elevados.

Flexionar los brazos inclinándose hacia la pared, y empujar los talones hacia el suelo.

FLEXORES DE LA MUÑECA (Epicondilitis).

	<p>De pie, se apoyan las palmas de las manos una contra otra, los dedos mirando hacia arriba.</p> <p>Bajar las manos en dirección al suelo tanto como sea posible, manteniendo unidas las palmas de las manos.</p>
	<p>De pie, se apoyan las palmas de las manos una contra otra, los dedos mirando hacia el suelo.</p> <p>Subir las manos en dirección a la cara tanto como sea posible, manteniendo unidas las palmas de las manos.</p>
	<p>De pie, se apoyan las palmas de las manos una contra otra, con los dedos mirando hacia adelante.</p> <p>Dirigir las manos hacia el pecho tanto como sea posible, manteniendo unidas las palmas de las manos.</p>



De pie de cara a la pared.

Flexionar ambos brazos con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

Intentar apoyarse en la pared con las palmas de las manos.

No flexionar los codos.



De pie, estirar los brazos hacia delante y entrelazar los dedos de las manos.

Estirar los codos tanto como sea posible.



Sentado en el suelo.

Apoyarse en el suelo con las manos.

Las manos miran hacia atrás.

Dirigir las manos hacia delante, sin perder contacto con el suelo.



En el suelo a cuatro patas.

Apoyarse con las palmas de las manos, con los dedos mirando al frente.

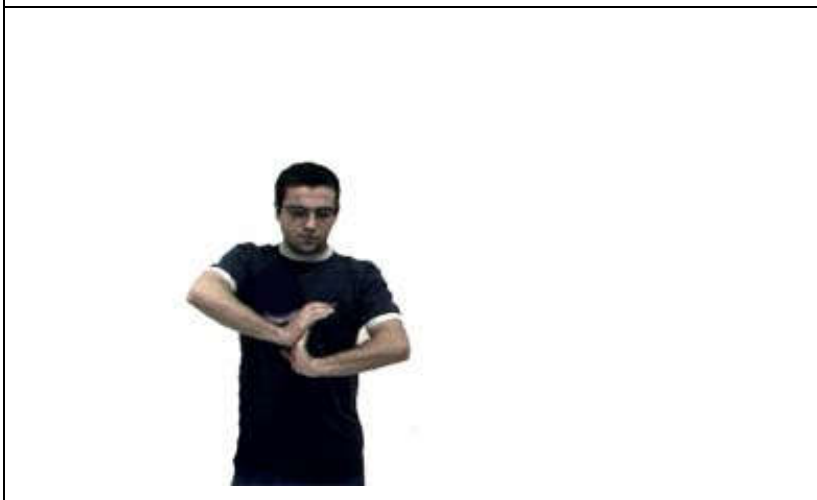
Inclinar el tronco hacia delante sin levantar las palmas del suelo.



En el suelo a cuatro patas.

Apoyarse con las palmas de las manos, con los dedos mirando atrás.

Inclinar el tronco hacia atrás sin levantar las palmas del suelo



Apoyar la palma de una mano sobre los dedos de la otra y empujar para llevarla en extensión.






Levantar ambos brazos por encima de la cabeza. Coger una mano con la otra por la parte de la palma, y tirar hacia abajo.



Levantar los brazos por encima de la cabeza.
Cruzar los dedos de las manos con las palmas dirigidas hacia arriba.
Empujar de las palmas hacia arriba, extendiendo los codos lo máximo posible.

PECTORALES

	<p>De pie frente a una esquina, flexionar un brazo y apoyarlo en la pared.</p> <p>El codo debe estar a la altura del hombro.</p> <p>Inclinar el cuerpo hacia delante sin que el brazo pierda contacto con la pared.</p> <p>(Se puede hacer con los dos brazos a la vez, apoyándose en los marcos de una puerta abierta).</p>
	<p>De pie frente a una esquina, flexionar un brazo y apoyarlo en la pared.</p> <p>El codo debe quedar por debajo del hombro.</p> <p>Inclinar el cuerpo hacia delante sin que el brazo pierda contacto con la pared.</p> <p>(Se puede hacer con los dos brazos a la vez, apoyándose en los marcos de una puerta abierta).</p>
	<p>De pie frente a una esquina, flexionar un brazo y apoyarlo en la pared.</p> <p>El codo debe quedar por encima del hombro.</p> <p>Inclinar el cuerpo hacia delante sin que el brazo pierda contacto con la pared.</p> <p>(Se puede hacer con los dos brazos a la vez, apoyándose en los marcos de una puerta abierta).</p>









De pie, cruzar los dedos por detrás de la espalda.

Levantar los brazos.

(Mantener la espalda recta y los dedos cruzados).

CADERAS Y GLÚTEOS

	<p>Tumbado boca arriba.</p> <p>Flexionar una pierna y agarrarla un poco más debajo de la rodilla.</p> <p>Empujar la rodilla hacia el pecho.</p>
	<p>De pie. Flexionar una rodilla y bajar el cuerpo hasta que la rodilla de la otra pierna toque el suelo.</p> <p>Extender el pie retrasado de tal forma que el empeine toque el suelo.</p> <p>Empujar la cadera de la pierna retrasada hacia el suelo.</p>
	<p>Tumbado boca arriba.</p> <p>Flexionar una pierna y cruzarla por encima de la otra pierna. Empujar la rodilla de la pierna flexionada hacia el suelo.</p>

	<p>Tumbado boca arriba, flexionar una pierna y engancharla con la otra.</p> <p>La pierna flexionada nos sirve para empujar la otra pierna hacia dentro en dirección al suelo.</p>
	<p>Tumbado boca arriba, cruzar una pierna sobre la otra.</p> <p>Flexionar la otra pierna hacia el pecho, empujando el pie de la pierna cruzada hacia la cara.</p>
	<p>Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos apoyados en el suelo, en cruz.</p> <p>Bajar ambas rodillas hacia el mismo lado en dirección al suelo.</p>



Sentado en el suelo.
Una pierna cruza la otra que esta estirada, apoyando el talón en el suelo lo mas cerca de la cadera posible.

Girar el tronco hacia el lado de la pierna que cruza, empujando la pierna con el codo.



Tumbado boca arriba.

Flexionar una pierna y agarrarla por la rodilla con la mano del mismo lado, y por el tobillo con la mano del lado contrario.




Tirar del tobillo hacia el hombro opuesto.



Sentado con las piernas estiradas.

Flexionar una pierna y agarrarla con la mano del mismo lado, y por el tobillo con la mano del lado contrario.

Tirar del tobillo hacia el hombro opuesto.

	<p>De lado separado de una pared.</p> <p>Apoyar una mano sobre la pared.</p> <p>Manteniendo las piernas estiradas, arquear el cuerpo dirigiendo las caderas hacia la pared.</p>
	<p>Tumbado de lado con ambas piernas estiradas.</p> <p>Apoyarse con el brazo que queda debajo sobre el suelo, a la altura del hombro. Cargar el peso en el brazo.</p>
	<p>De pie, con una pierna cruzada por delante de la otra.</p> <p>Inclinar el tronco hacia el lado de la pierna que queda delante.</p>



De pie, cruzar una pierna por delante de la otra.

Flexionar el tronco hacia el lado de la pierna que cruza lo máximo posible, tratando de tocar el tobillo de la pierna que queda retrasada.

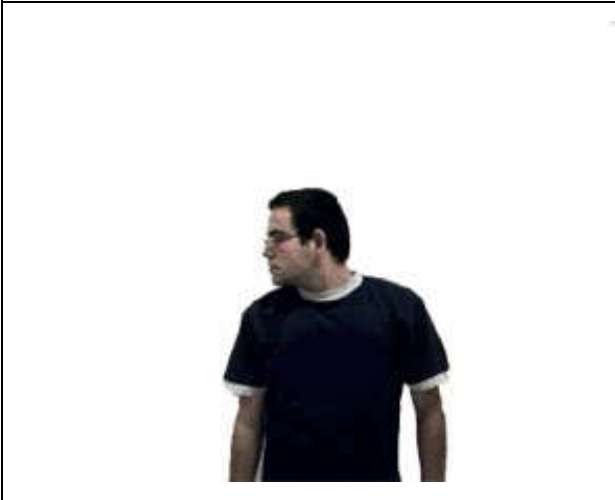
CUELLO

	<p>Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y apoyar los pies planos en el suelo.</p> <p>Entrelazar las manos por detrás de la cabeza.</p> <p>Tirar de la cabeza, dirigiendo la barbilla hacia el pecho. La espalda no pierde el contacto con el suelo.</p>
	<p>De pie entrelazar las manos por detrás de la cabeza.</p> <p>Tirar de la cabeza dirigiendo la barbilla hacia el pecho.</p>
	<p>Sentado en una silla, dejar caer un brazo a lo largo del cuerpo (no subir el hombro de este brazo durante el estiramiento).</p> <p>Coger la cabeza con la otra mano y tirar de ella.</p>



De pie, colocar un brazo por detrás de la espalda y cogerlo con la otra mano a la altura del codo.

Inclinar la cabeza en dirección al hombro del lado contrario.



De pie o sentado, girar la cabeza hacia un lado, sin girar el tronco.

Intentar tocar el hombro con la barbilla.

REGIÓN LUMBAR



En posición de a cuatro patas.

Contraer las abdominales y arquear la espalda.

Relajar las abdominales dejando de arquear la espalda.



Tumbado boca arriba.

Flexionar ambas piernas y agarrarlas por detrás de la rodilla.

Empujar las rodillas hacia el pecho.






De rodillas en el suelo,
con las nalgas en
contacto con los talones.


Flexionar el tronco hacia
el suelo y extender
ambos brazos.

Girar la parte superior
del tronco hacia un lado

HOMBROS

	<p>En posición de fondos de brazos.</p> <p>Separar los brazos lo máximo posible.</p> <p>Dirigir el pecho hacia el suelo sin llegar a apoyar.</p>
	<p>Apoyarse con ambas manos sobre una silla.</p> <p>Deslizar las piernas hacia delante manteniéndolas estiradas.</p> <p>Empezar con los brazos extendidos y flexionarlos poco a poco, dirigiendo las nalgas hacia el suelo.</p>
	<p>De pie con las piernas juntas, coger un palo con ambos brazos.</p> <p>Elevar los brazos sobre la cabeza, ambos a la misma altura, y dirigirlos lo más atrás posible</p>

	<p>De pie, con un brazo elevado a la altura del hombro.</p> <p>Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano, y tirar de él hacia atrás..</p>
	<p>De pie, colocar un brazo por detrás de la espalda</p> <p>Cogerlo con la otra mano a la altura del codo y tirar de él.</p>
	<p>De pie, extender ambos brazos por encima de la cabeza y entrelazar las manos.</p> <p>Tirar de los brazos hacia arriba.</p>

	<p>De pie, flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza.</p> <p>Con la otro mano coger el codo y empujarlo hacia abajo.</p>
	<p>Flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza, agarrando una toalla.</p> <p>Colocar el otro brazo detrás de la espalda a nivel de la región lumbar tan alto como sea posible y agarrar la toalla.</p> <p>Tirar de la toalla hacia abajo.</p>
	<p>De pie, elevar un brazo por encima de la cabeza. Colocar el otro brazo detrás de la espalda tan alto como sea posible.</p> <p>Intentar entrelazar los dedos.</p>



De pie, cruzar las manos por detrás de la espalda.

Flexionar el tronco hacia delante, levantando los brazos al mismo tiempo.