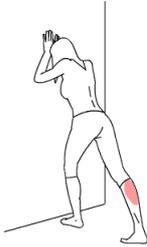
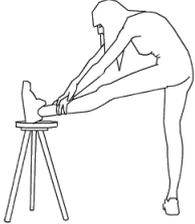


Estiramientos básicos

Cuádriceps	Gemelos	Abductores
		
Aductores	Piramidal	Giro espinal
		

Entre 20" y 30" cada ejercicio.

Cuádriceps	Gemelos	Abductores
De pie. Apoyar una mano y con la otra coger el pie y flexionando la rodilla llevar el talón al glúteo. Mantener la posición 20" y repetirlo luego con la otra pierna. Una variante es coger el pie con la mano contraria con lo que estirarás más la porción exterior del cuádriceps.	Apoyarse con los antebrazos en una pared, descansamos la cabeza sobre las manos. Se flexiona una pierna hacia delante y se estira la otra hacia atrás, adelantamos ligeramente la cadera para alinear la cabeza, con el tronco y la pierna estirada formando una línea recta. Descalzo el estiramiento es mayor y más efectivo. Es muy efectivo para evitar tendinitis aquileas. Una variante es colocar la punta del pie en un bordillo o peldaño y dejar caer el talón del pie por debajo del nivel del bordillo.	De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera perpendicular a la misma. Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de apoyo, debe estar ligeramente flexionada y con el pie paralelo a la valla. Dejamos caer lateralmente el tronco hacia el pie apoyado en el obstáculo hasta notar tensión en el ¿abductor?
Aductores	Piramidal	Giro espinal
Sentado en el suelo juntando las plantas de los pies, agarrándolos con las manos y llevando las rodillas hacia el suelo. Puedes ayudarte con los codos. Es muy importante mantener la espalda recta, no encorvarla, aunque os echéis un poco hacia delante.	Tumbado boca arriba, se dobla una rodilla a 90º y se pasa sobre la otra pierna recta. Con la mano opuesta se tira de la rodilla flexionada hacia el suelo girando la cabeza hacia el otro lado, donde tendremos el otro brazo estirado. Se mantienen los pies y tobillos relajados y los omóplatos planos sobre el suelo.	Sentado con una pierna recta y la otra flexionada. Esta se pasa sobre la recta colocando el pie en la parte exterior de la rodilla estirada. Después flexionaremos el brazo opuesto situando el codo en la parte exterior del muslo, empujando la rodilla. Es un buen estiramiento para la espalda, el piramidal, el lateral de las caderas y la caja torácica.