

FLEXIBILIDAD

PUEDEN REALIZARSE TANTO AL COMIENZO COMO AL FINAL DE LA ACTIVIDAD. EN CASO DE HACERSE COMO PARTE DEL CALENTAMIENTO DEBERÁN SER CORTOS, ACTIVADORES, 10-12 EJERCICIOS DE ENTRE 3 Y 5 SEGUNDOS DE DURACIÓN POR CADA EJERCICIO.

Y SIEMPRE ACONSEJADOS COMO PARTE FINAL DE LA ACTIVIDAD, REALIZADOS DE FORMA CORRECTA, CON LA ESPALDA RECTA Y LARGOS DE DURACIÓN, MANTENIDOS ENTRE 20 Y 30 SEGUNDOS. PUEDES REALIZAR ENTRE 10 Y 12 EJERCICIOS DE LOS AQUÍ PRESENTES Y REALIZARLOS AL FINAL DE CADA SESIÓN.

ESTIRAMIENTO DE LOS ADUCTORES



Las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y manos entrelazadas agarrando las puntas. Se abren las piernas con los codos adelantando ligeramente el tronco para conseguir que la espalda esté correctamente alineada.

2. ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES E ISQUIOTIBIALES



La posición es similar a la del ejercicio anterior pero con la diferencia de extender una pierna y agarrando la planta del pie con una mano.

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS E ISQUIOTIBIALES



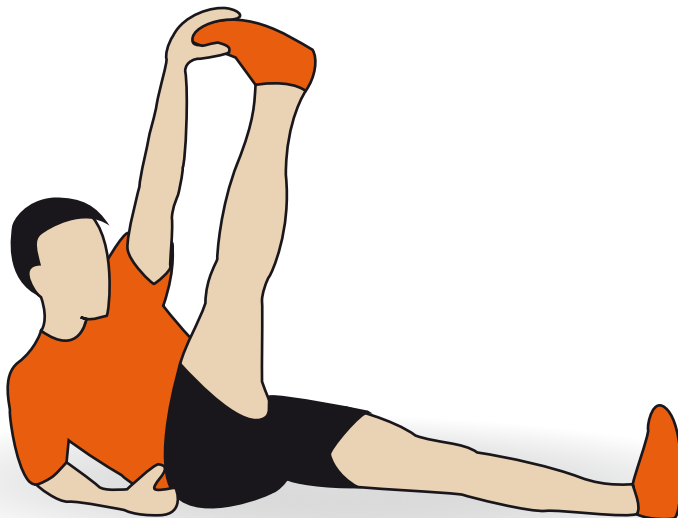
Con la misma posición que en el ejercicio 1 pero abriendo las piernas y agarrando las dos plantas de las zapatillas con las manos. La espalda debe estar recta y las piernas muy extendidas.

4. ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LA CADENA POSTERIOR, GEMELOS, ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS, LUMBARES Y DORSALES



Con la misma posición que en el ejercicio 1 pero con las piernas cerradas y agarrando las dos plantas de los pies con las manos. Las rodillas pueden estar algo flexionadas pero la espalda debe mantener la correcta alineación.

5. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS E ISQUIOTIBIALES



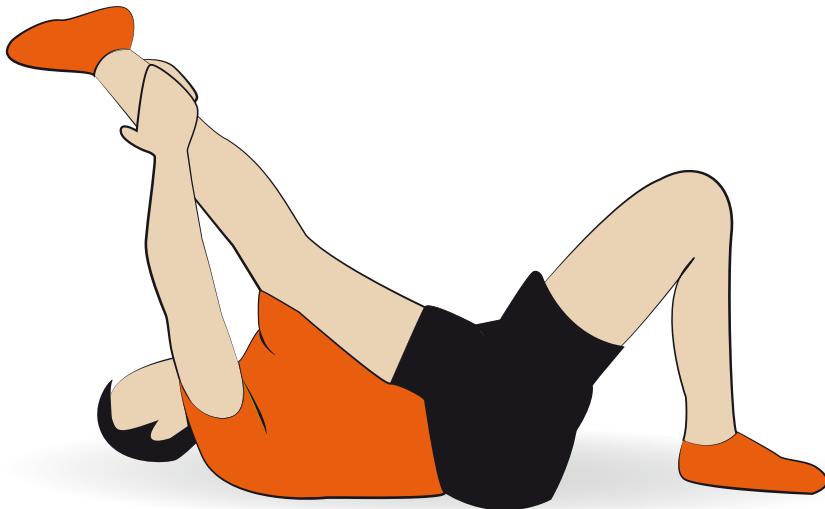
Se eleva y extiende una pierna sujetando la punta de la zapatilla con la mano contraria. Apoyar el antebrazo en el suelo.

6. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS Y PSOAS ILÍACO



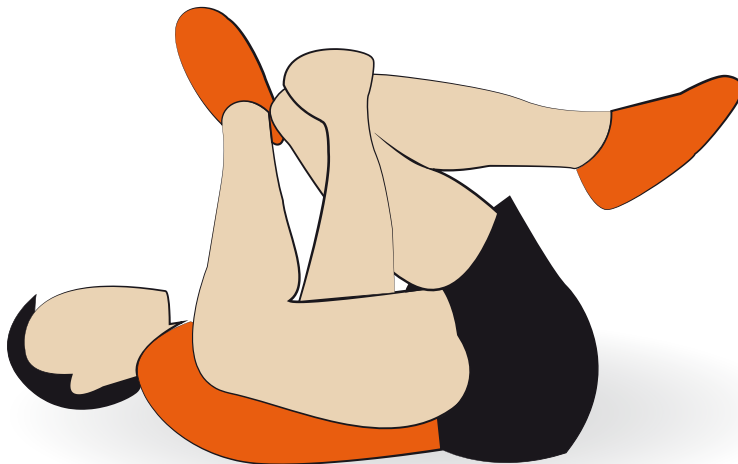
En la posición indicada, se apoyan los antebrazos en el suelo. Sin arquear la espalda, tirando el tronco hacia con las rodillas haciendo fuerza hacia el suelo.

7. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES



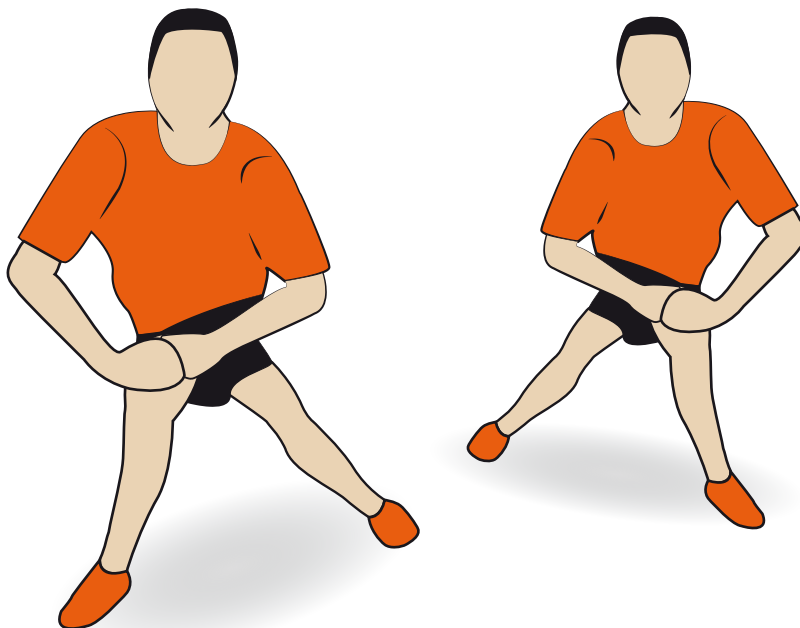
En la posición indicada acercar una pierna a la frente a ser posible extendida tal y como se observa en la representación gráfica.

8. ESTIRAMIENTO GLÚTEO MAYOR



Colocar un pie sobre la rodilla flexionada tal y como se indica en la figura. Después agarrar la rodilla con las dos manos y y tratar de llevar ese pie en dirección ala cabeza.

ESTIRAMIENTO DEL GLÚTEO MEDIO Y TENSOR DE LA FASCIA LATA



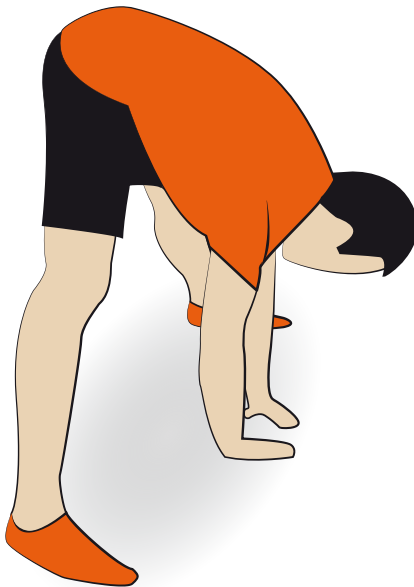
Llevar una pierna lateralmente hacia atrás apoyando la parte externa del pie y echar el peso del cuerpo sobre la pierna delantera incidiendo en el estiramiento de toda la zona lateral de la pierna trasera.

10. ESTIRAMIENTO DEL GLÚTEO MAYOR E ISQUIOTIBIALES DE UNA PIERNA Y PSOAS ILÍACO DE LA OTRA.



Realizar una gran zancada hacia adelante y estirar hacia arriba la mano de la pierna trasera, tratando de no contactar la rodilla en el suelo. La rodilla delantera no sobrepasa el eje del pie.

11. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES Y MUSCULATURA LUMBAR.



Con las piernas abiertas y la espalda recta empujar fuertemente el suelo con las dos manos.

12. ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS Y DEL PSOAS ILÍACO



De pie con las piernas juntas, acercar un talón hacia el glúteo y agarrarlo con ambas manos manteniendo la espalda totalmente recta. Después cambias de pierna y hacer el mismo ejercicio.

13. ESTIRAMIENTO DE LOS GEMELOS



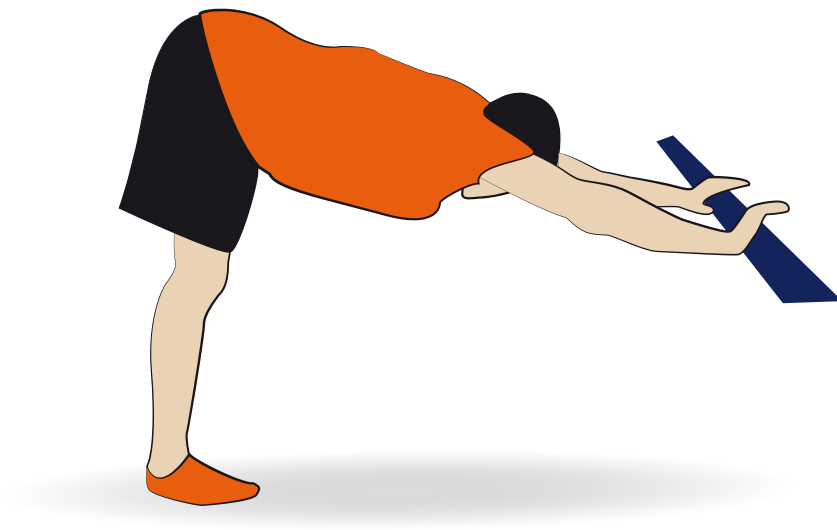
Ponerse de pie, con una pierna adelantada y la otra retrasada. Tratar de adelantar la rodilla de la pierna delantera y la cadera de la pierna trasera sin despegar las plantas de los pies del suelo.

14. ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES



Ponerse de pie con una pierna apoyada y elevada en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Colocar las manos en la rodilla delantera y adelantar ligeramente el tronco, el cuál debe permanecer alineado en todo momento.

15. ESTIRAMIENTO DE LA CADENA POSTERIOR, ISQUIOTIBIALES Y MUSCULATURA PARAVERTEBRAL



Ponerse de pie frente a un banco con los brazos extendidos empujando el banco. Llevar la cadera hacia atrás con la espalda alineada mientras extiendes las rodillas.

