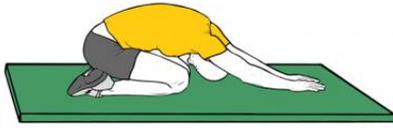


RUTINA ESTIRAMIENTOS EN CASA

<p>1. ESTIRAMIENTO DE HOMBRO: ROTACIÓN INTERNA (10'')</p>  <p>Nos agarramos las manos por detrás de la espalda, y tiramos de los brazos, hasta sentir el estiramiento en el hombro.</p>	<p>2. ESTIRAMIENTO HOMBRO POSTERIOR (10'')</p>  <p>Con el omóplato hacia atrás y hacia abajo y el codo recto, cruzamos el brazo por delante del cuerpo. Usamos el otro brazo para sujetar y presionar el brazo hacia el pecho, y así mejorar el estiramiento. El omóplato debe estar estable y hacia abajo. Sostener.</p>	<p>3. ESTIRAMIENTO DE TRICEPS DETRÁS DE LA CABEZA (10'')</p>  <p>POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque su brazo derecho detrás de su cabeza y agárrelo del codo con su mano izquierda.</p> <p>EJECUCIÓN: Tire lentamente el codo hacia el suelo hasta que sienta el estiramiento en su tríceps. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie el brazo.</p>
<p>4. EXTENSIÓN LUMBAR DE PIE (10'')</p>  <p>POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque las manos en la parte baja de la espalda y doble ligeramente las rodillas.</p> <p>EJECUCIÓN: Mueva lentamente su vientre hacia adelante y mire hacia el techo hasta que sienta el estiramiento en los músculos abdominales mientras exhala. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala.</p>	<p>5. ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS DE PIE (10'')</p>  <p>POSICIÓN INICIAL: Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Agarre el dorso de su pie derecho detrás de usted.</p> <p>EJECUCIÓN: Mueva lentamente su vientre hacia adelante y levante el pie hasta que sienta el estiramiento en los cuádriceps mientras exhala. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala. A continuación, cambie la pierna.</p>	<p>6. ESTIRAMIENTO DE GEMELO DE PIE (10'')</p>  <p>POSICIÓN INICIAL: Encuentra una pared para colocar tus manos frente a ti. Coloque su pie derecho cerca de la pared y su pie izquierdo justo detrás de usted.</p> <p>EJECUCIÓN: Extienda su rodilla izquierda sin levantar el talón hasta que sienta el estiramiento en su gastrocnemio. Mantenga la posición durante el tiempo requerido y después haga el ejercicio con la otra pierna.</p>

7. ESTIRAMIENTO LUMBAR DE RODILLAS (10'')



Nos arrodillamos sobre la colchoneta, estiramos los brazos adelante, apoyando las manos lo más lejos posible, y desde esa posición nos sentamos sobre nuestros talones, desde esa posición intentamos sentir el estiramiento curvando al máximo nuestra columna vertebral.

8. ESTIRAMIENTO LUMBAR EN ROTACION (10'')



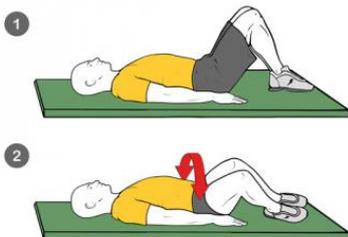
Nos acostamos de lado, con el tronco mirando al techo o cielo, y las piernas flexionadas y con un giro lateral, las manos las mantenemos en cruz durante todo el estiramiento.

9. ESTIRAMIENTO DE GLUTEO E ISQUIOTIBIAL (10'')



Tumbados boca arriba o de cubito supino, acercamos el muslo al pecho, nos ayudamos abrazando la rodilla por detrás. * El estiramiento debe sentirse en la parte posterior del muslo y los glúteos. * Asegúrese de que la pierna que no se estira esté en posición neutral y no se gire.

10. ROTACION LUMBAR TUMBADO (10'')



* Acostado boca arriba con las rodillas dobladas * Exhala y activa los músculos del tronco para endurecer la columna vertebral * Lentamente deje caer las rodillas hacia un lado * Inhale, regrese a la posición inicial y repita en el otro lado

11. ESTIRAMIENTO ADUCTORES SENTADO E INCLINADO ADELANTE (10'')



Con las piernas abiertas, y las manos apoyadas frente a nosotros, intentamos acercar nuestro abdomen al suelo, de manera lenta y controlada. Nos equilibramos y ayudamos con las manos.

12. ESTIRAMIENTO DEL PIRAMIDAL (10'')



Nos tumbamos boca arriba, con una pierna flexionada y la otra estirada, cogemos la pierna estirada por la rodilla y tiramos de ella en dirección al hombro opuesto, hasta sentir el estiramiento.