

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS



Para estirar los gemelos, ponte de pie un poco alejado de un soporte sólido y apóyate sobre él. Dobla una pierna y coloca su pie en el suelo frente a ti, con la otra pierna recta detrás tuyo. Mueve lentamente las caderas hacia adelante, manteniendo la parte inferior de la espalda recta. Asegúrate de que el talón de la pierna que está recta no se levanta del suelo y de que los dedos del pie señalan hacia adelante o ligeramente hacia adentro mientras permaneces en la posición. Mantén un estiramiento fácil durante el tiempo indicado para cada pierna. **No hagas vaivenes.**

1) 40 segundos cada pierna

ESTIRAMIENTO DE LOS GEMELOS Y SÓLEO



Para estirar el sóleo y el tendón de Aquiles, baja las caderas mientras doblas ligeramente la rodilla. Asegúrate de que la espalda está recta. El pie de atrás tiene que estar ligeramente orientado hacia adentro o recto hacia adelante durante el estiramiento. Mantén el talón bajado. Este estiramiento es bueno para desarrollar la flexibilidad de los tobillos. La zona del tendón de Aquiles necesita sólo una ligera sensación de estiramiento.

2) 15 segundos cada pierna

ESTIRAMIENTO DE LAS CORVAS



Empieza de pie, con los pies separados la distancia que hay de un hombro a otro y señalando hacia adelante. Dóblate con lentitud hacia adelante desde las caderas. Mantén siempre las **rodillas ligeramente dobladas** durante el estiramiento (2 ó 3 cm.) para que la parte inferior de la espalda no se encuentre presionada. Deja relajados el cuello y los brazos. Alcanza el punto en que sientas un ligero estiramiento en la parte de atrás de las piernas. No estires con las rodillas bloqueadas ni haciendo movimientos de vaivén. Simplemente, mantén un estiramiento fácil. Estírate acorde con lo que te permita tu cuerpo, **no intentes llegar a donde no puedes.** Sentirás el estiramiento en los tendones de las corvas (parte posterior de los muslos y las rodillas). La espalda también se estirará pero menos que las piernas.

3) 30 segundos

ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA



Desde la posición de pie, ponte en cuclillas con los pies tocando el suelo en su totalidad y los dedos señalando hacia afuera formando un ángulo de 15° . Tienes que separar los talones entre 10 y 30 cm. La distancia depende de lo flexible que seas, de que el estiramiento se te vaya haciendo familiar o de qué zonas quieras estirar. La posición en cuclillas estira la parte frontal de las piernas, las rodillas, la espalda, los tobillos, los tendones de Aquiles y la parte interna de las ingles. Mantén las rodillas por fuera de los hombros. Las rodillas tendrían que estar directamente por encima de los dedos gordos del pie en esta posición de cuclillas. **Permanece en una postura cómoda.**

4) 20 segundos

ESTIRAMIENTO DE LAS CORVAS



Empieza de pie, con los pies separados la distancia que hay de un hombro a otro y señalando hacia adelante. Dóblate con lentitud hacia adelante desde las caderas. Mantén siempre las **rodillas ligeramente dobladas** durante el estiramiento (2 ó 3 cm.) para que la parte inferior de la espalda no se encuentre presionada. Deja relajados el cuello y los brazos. Alcanza el punto en que sientas un ligero estiramiento en la parte de atrás de las piernas. No estires con las rodillas bloqueadas ni haciendo movimientos de vaivén. Simplemente, mantén un estiramiento fácil. Estírate acorde con lo que te permita tu cuerpo, **no intentes llegar a donde no puedes**. Sentirás el estiramiento en los tendones de las corvas (parte posterior de los muslos y las rodillas). La espalda también se estirará pero menos que las piernas.

5) 30 segundos

ESTIRAMIENTO DE LOS TOBILLOS



Haz rotar el tobillo en el sentido de las agujas del reloj y luego en la dirección opuesta, agotando las posibilidades de movimiento con una ligera resistencia proporcionada por la mano. Este movimiento rotatorio del tobillo ayuda a estirar suavemente ligamentos apretados. Repítelo con cada tobillo y observa si existe alguna diferencia de tirantez o de posibilidades de movimiento entre los dos tobillos. A veces un tobillo que se ha torcido se sentirá un poco más débil y más tirante. Esta diferencia puede pasar desapercibida hasta que trabajes cada tobillo por separado y compares.

6) 15 giros en cada dirección

ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS



Primero siéntate con la pierna derecha doblada y el talón tocando el glúteo. La pierna izquierda está doblada y la planta del pie izquierdo se encuentra al lado de la parte inferior del muslo de la pierna derecha. También se puede hacer con la pierna izquierda estirada. Ahora lentamente inclínate hacia atrás hasta que notes un estiramiento fácil. Utiliza las manos como soporte y equilibrio. **Mantén esta posición sin vaivenes.** Algunas personas tendrán que echarse hacia atrás mucho más que otras para encontrar la tensión adecuada.

7) 30 segundos cada pierna

ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE LAS CORVAS



Para estirar los tendones de la corva de la misma pierna que estaba doblada en el ejercicio anterior, endereza la pierna derecha con la planta del pie izquierdo tocando ligeramente la parte interior del muslo derecho. Ahora estás en posición de pierna estirada y rodilla de la otra pierna doblada. Dóblate lentamente hacia adelante desde las caderas y coge el pie de la pierna que está estirada para crear una sensación de estiramiento muy ligera. Cuando la sensación de estiramiento haya disminuido inclínate un poco más desde las caderas. Mantén este estiramiento durante el tiempo indicado, luego cambia de pierna. Hay que realizar los ejercicios en este orden ya que es mejor estirar los tendones de la corva una vez que se han estirado los cuádriceps.

8) 30 segundos cada pierna

ESTIRAMIENTO DE LAS INGLES



Para estirar la zona de las ingles pon juntas las plantas de los pies y cógete los dedos. Tira de ti hacia adelante con suavidad, doblándote desde las caderas, hasta que experimentes un buen estiramiento en las ingles. Puede que también sientas un estiramiento en la espalda. No realices el movimiento inicial del estiramiento desde la cabeza y los hombros, muévete desde las caderas. Intenta poner los codos por fuera de las piernas de tal manera que la posición de estiramiento tenga estabilidad y equilibrio. **Recuerda: no hagas movimientos de vaivén.**

9) 40 segundos

ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA



Tumbado en el suelo boca arriba, coloca los brazos como muestra la fotografía. En esta posición, al mismo tiempo, estira los dos brazos y las dos piernas. Mantén el estiramiento el tiempo indicado. Es un buen estiramiento para los músculos de la caja torácica, los abdominales, la columna vertebral, los hombros, los brazos, los tobillos y los pies. Como variación a este estiramiento, tira hacia adentro con los músculos abdominales mientras te estiras. Esto hace que te sientas más delgado. Es un ejercicio excelente para los órganos internos.

10) 3 veces 5 segundos

ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA



Partiendo de la posición del estiramiento anterior (tumbado boca arriba), relájate con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Es una posición cómoda que te estirará las ingles. Deja que la fuerza de la gravedad tire de ti y haga el estiramiento. Como variación, en este estiramiento si puedes realizar movimientos de vaivenes con las piernas hacia arriba y hacia abajo, siempre con movimientos fáciles.

11) 60 segundos

ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA



Después de estirar las ingles con el ejercicio anterior, sube las rodillas y descansa los pies en el suelo. Entrelaza los dedos de las manos detrás de la cabeza y descansa los brazos en el suelo. Luego eleva la pierna izquierda sobre la derecha. A continuación utiliza la pierna izquierda para tirar de la derecha hacia el suelo, hasta sentir un buen estiramiento a lo largo de toda la cadera o en la parte inferior de la espalda. Estírate y relájate. Mantén la parte superior de la espalda, la parte posterior de la cabeza, los hombros y los codos tocando el suelo. El objetivo no es tocar el suelo con la rodilla derecha, sino estirarte dentro de tus límites. Repite el estiramiento para el otro lado, cruzando la pierna derecha sobre la izquierda y tirando hacia la derecha.

12) 25 segundos cada pierna