

ejercicios de estiramiento de la musculatura



atención: Los ejercicios de estiramientos deberán ser realizados solamente si se tiene una forma física aceptable. Si tienes alguna duda, consulta con tu médico previamente a su realización.

recuerda: Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos

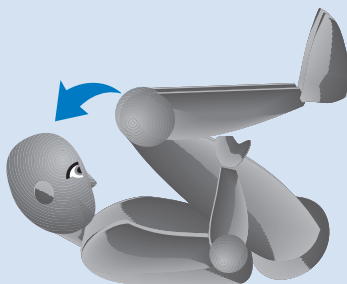
Ejercicio nº 1

ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL DORSO

Posición: Echado en el suelo sobre la espalda.

Movimiento: Levantar las piernas con las rodillas flexionadas. Coger las piernas por detrás de las rodillas y tirar de ellas al máximo posible intentando acercar lo más posible las rodillas a la barbilla. Mantener la posición durante 5 segundos y volver a la posición de reposo.

Repetición: Realizar el movimiento cinco veces.



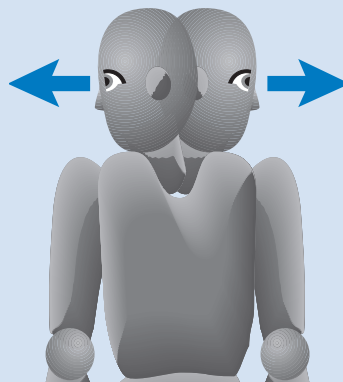
Ejercicio nº 2

ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL DORSO

Posición: En pie. Brazos a lo largo del cuerpo.

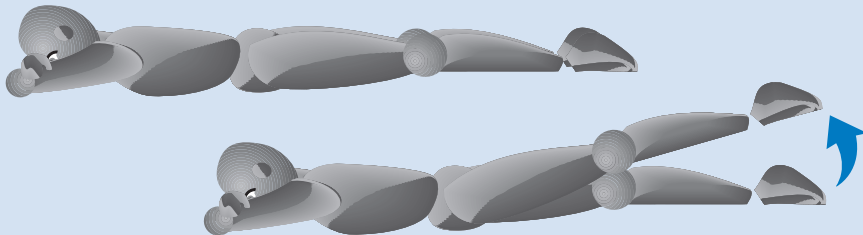
Movimiento: Agacharse en posición de cuclillas acercando lo más posible la cabeza a las rodillas. Mantener la posición durante 5 segundos.

Repetición: Realizar el movimiento cinco veces.



Ejercicio nº 3

ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LA CADERA



Posición: Echado boca abajo con las manos juntas bajo la barbilla piernas estiradas.

Movimiento: Levantar lentamente la pierna derecha al máximo posible estando ésta estirada y la pelvis en contacto con el suelo. Mantener la posición durante 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir igual con la pierna izquierda.

Repetición: 5 veces con cada pierna.

Ejercicio nº 4

ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA LUMBAR



Posición: Echado en el suelo boca abajo con los brazos estirados por encima de la cabeza y las piernas estiradas.

Movimiento: Elevar el tronco, cabeza y brazos manteniendo los pies pegados al suelo sujetándolos mediante otra persona o bien con un tope. Mantener la posición durante 5 segundos. Volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

Ejercicio nº 5

ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DORSAL

Posición: Sentado en una silla con los brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Poner la mano derecha en la nuca. Coger con la mano izquierda la muñeca derecha y tirar de ella suavemente. Mantener la posición alcanzada durante 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir el movimiento alternativamente con la otra mano.

Repetición: 5 veces con cada mano.

