

TABLA DE ESTIRAMIENTOS



1-Deltoides

De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano. Después al otro lado.



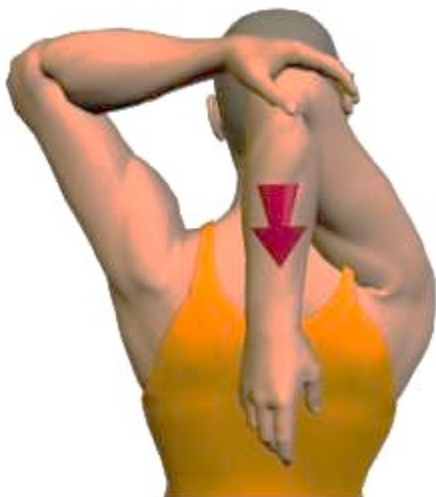
2-Trapezio

De pie o sentados, coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Tire con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.



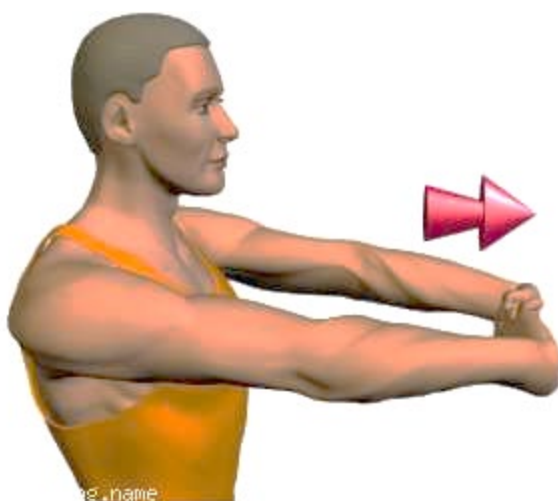
3- Omoplatos. Ejercicio de fortalecimiento de espalda, con las manos en el pecho, levantamos los codos hasta la altura de los hombros, relajamos los hombros, echamos los codos hacia atrás juntando los omóplatos.

	<p>4- Antebrazos y dorsales</p> <p>De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo.</p>
 <p>stretching.name</p>	<p>5- Dorsales y tríceps</p> <p>De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano.</p>
	<p>6- Dorsal e intercostales</p> <p>Con las piernas ligeramente separadas y las manos en la cintura, inclinar la espalda, los hombros y la cabeza hacia atrás.</p>



7- Dorsales y tríceps

De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



8- Deltoides

Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.



Dorsal e intercostales

Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro.

	<p>9- Flexores pie y gemelos</p> <p>Juntando bien los dedos de los pies y apoyándose sobre ellos en el suelo, eleve los talones.</p>
	<p>10. Cuádriceps</p> <p>Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.</p>
	<p>11. Glúteos y oblicuos</p> <p>Sentados con la pierna derecha extendida. Flexionaremos la pierna izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. Después, giraremos el torso hacia el lado opuesto.</p>

	<p>12. Cadera</p> <p>Tumbado, con los brazos extendidos en cruz, flexionamos una pierna y giramos la cadera sin levantar los hombros del suelo. Podemos ayudarnos con un brazo.</p>
	<p>13. Flexores piernas</p> <p>Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.</p>
	<p>14. Flexores piernas</p> <p>Tumbados, con una pierna flexionada, levantamos la otra estirada, estiramos bajando la pierna hacia la cabeza.</p>



15. Flexores piernas

Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos.