**ESTIRAMIENTOS**

**ESTIRAMIENTOS EN SUELO: Aguanta la posición hasta notar un ligero dolor y cuenta hasta 10 lentamente.**

**Estiramiento de pantorrilla y muslo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Resultado de imagen para estiramiento de adductores mariposa | Resultado de imagen para estiramientos adductores chico | Resultado de imagen para estiramiento cuadriceps suelo |
| 1. **Mariposa**
 | 1. **Media mariposa**
 | 1. **Tumbado/a doblar la rodilla.**
 |

**Estiramiento de glúteos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Resultado de imagen para estiramiento de glúteos abrazar rodilla | Resultado de imagen para estiramientos glúteo | Resultado de imagen para estiramientos gluteos d |
| 1. **Abrazar rodilla**
 | 1. **Sujetar el pie**
 | 1. **Sujetar rodilla**
 |

**Estiramientos de espalda**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C:\Users\Jorge\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\CBB8C247.tmp** | Resultado de imagen para estiramientos espalda suelo | Resultado de imagen para estiramientos espalda zona dorsal |
| 1. **Rodilla al pecho**
 | 1. **Abrazar rodillas**
 | **Estirar brazos hacia delante**  |

**ESTIRAMIENTOS DE PIE: Aguanta la posición hasta notar un ligero dolor y cuenta hasta 10 lentamente.**

**Estiramiento de pantorrilla y muslo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Resultado de imagen para estiramientos gemelo pared** | Resultado de imagen para estiramiento de cuadriceps pared | Resultado de imagen para estiramientos de pie |
| **Gemelos** | **Cuádriceps** | **Isquiotibiales** |

**Estiramiento piernas y espalda**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Resultado de imagen para estiramientos de aductores de pie | Resultado de imagen para estiramientos dorsal |  |
| **Aductores** | **Dorsal** | **Isquiotibiales** |

**Estiramientos de hombros, pecho, brazos y cuello**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Resultado de imagen para estiramientos hombros | Resultado de imagen para estiramientos brazos | Resultado de imagen para estiramientos dorsal | Resultado de imagen para estiramientos brazos |
| **Hombro** | **Tríceps** | **Pectoral y bíceps** | **Cuello** |