

TABLAS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD



Lumbares (1)

Posición erguida, como si quisieras tocar el techo, y dejándote caer primero hacia un lado y luego hacia el otro. No levantar los talones.



Aductores (2)

Sentado, juntando los pies, agarrándolos con ambas manos y apoyando los codos en la cara interna de la rodilla. Intentad llevar las rodillas hacia el suelo.



Cintilla iliotal (3)

Cruzar piernas y flexionar cintura para tocar las puntas de los pies. La pierna adelantada flexionada ligeramente y la de atrás completamente rígida. Evita este estiramiento si tienes problemas disciales a la altura lumbar.



Bíceps femoral (4)

Coger la pierna por debajo de la rodilla y llevarla hacia el pecho. Mantenerse así 20 a 30 seg. Repetir con la otra pierna.



Glúteos y oblicuos (5)

Con la pierna izquierda extendida, flexionamos la otra, llevándola a tocar con el exterior del pie derecho, la parte externa de la rodilla de la pierna izquierda. En esta posición, apoyar el codo en la parte exterior del muslo izquierdo y empujar suavemente al mismo tiempo que giramos el tronco.



Estiramiento de los Isquiotibiales (6)

Mantener la espalda recta y flexionar ligeramente el tronco, hasta tocar la punta de la pierna estirada; notar tensión en la parte posterior de la pierna.



Cuadricéps (7)

En este ejercicio estiramos especialmente el vasto interno del cuádriceps; forzaremos lo justo para notar el estiramiento del cuádriceps, y evitar en lo posible hacer sufrir a la rodilla.



Psoas iliaco (8)

Adelantar una pierna, y flexionar unos 90° aproximadamente. Cargar el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada y mantener la espalda recta. La pierna retrasada, flexionarla hasta notar el estiramiento a la altura de la ingle. Repetir con ambas piernas.



Glúteos y rotadores de la cadera (9)

Flexionar pierna derecha sobre el tronco. Con la mano contraria a la pierna que hace el estiramiento, empujar suavemente hacia el lado izquierdo, como si quisieras tocar el suelo con la parte interior de la rodilla. Mantener de 20 a 30 segundos.