Estiramientos. Programa de flexibilidad estática

ISQUIOTIBIALES ESTÁTICO

ISQUIOTIBIALES: De pie, con una pierna sobre la mesa a la altura de la cadera y los pies mirando hacia adelante. Pase una cuerda por la planta del pie y tire. Mantenga cada estiramiento durante 10-15 segundos.

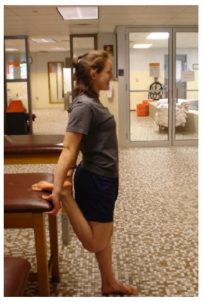
Repetir 3-4 veces.

ADUCTORES ESTÁTICO

ADUCTORES: Abra la postura. Eleve la mano por encima de la cabeza para un estiramiento más profundo.
Mantenga cada estiramiento durante 10-15 segundos.

Repita 3-4 veces.

CUÁDRICEPS Y GLÚTEOS ESTÁTICO



CUÁDRICEPS: Colóquese de pie, de espaldas a una mesa, con la rodilla flexionada y el pie apoyado en la mesa de atrás, el otro pie apunta hacia delante. Mantenga cada estiramiento durante 10-15 segundos.

Repita 3-4 veces.

GLÚTEOS: De pie, con la pierna sobre la mesa en posición de 4, inclínese hacia adelante. Mantenga cada estiramiento durante 10-15 segundos.

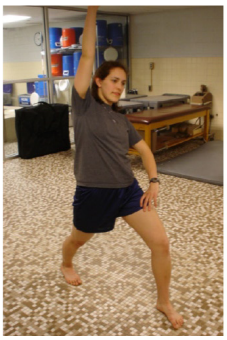
Repita 3-4 veces.

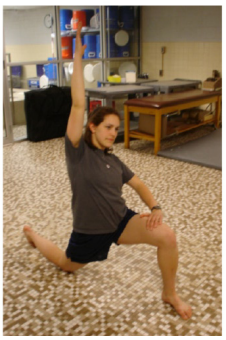
FLEXORES DE CADERA ESTÁTICO (DE PIE / DE RODILLAS)

DE PIE: Colóquese escalonadamente, inclínese hacia adelante para que los flexores de la cadera se estiren y eleve la mano hacia arriba (agáchese suavemente y gire el brazo para que la palma se vuelva hacia afuera).

DE RODILLAS: Colóquese de rodillas sobre una sola rodilla y con el pie opuesto al frente, inclínese hacia delante y eleve la mano hacia arriba (igual que en la posición de pie).
Mantenga cada estiramiento durante 10-15 segundos.

Repita 3-4 veces.





GLÚTEOS ESTÁTICO

POSICIÓN: Flexione 90 grados la rodilla de la pierna de abajo, apoye el otro pie sobre la parte superior de la rodilla (una rodilla encima de un tobillo y el otro tobillo encima de la otra rodilla).
Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos.

Rrepita con la otra pierna.

CUÁDRICEPS Y ADUCTORES ESTÁTICO

POSICIÓN: Colóquese en una mesa, con la rodilla doblada 90 grados o más (posición de la figura). Comience con las manos detrás de la espalda. Concéntrese en mantener la cadera estirada y no la levante de la mesa. Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos.

Repita con la otra pierna.

* *Fuente: Priceton University Athletic Training and Sports Medicine*