

Programa de flexibilidad con cuerda

ISQUIOTIBIALES CON PIERNA RECTA

POSICIÓN: Acostado boca arriba, coloque la cuerda alrededor del pie con la pierna estirada y la cadera flexionada. Mantenga el pie en flexión dorsal. La otra pierna debe permanecer recta con los dedos apuntando hacia arriba.

MOVIMIENTO: Traccione hacia usted manteniendo la pierna recta. Mantenga la posición durante 20-30 segundos.

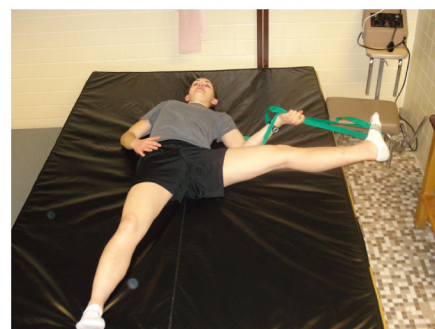


ADUCTORES CON PIERNA RECTA

POSICIÓN: Acostado boca arriba, coloque la cuerda alrededor del pie y agarre el otro extremo con la mano, separe la pierna hacia un lado, mantenga la cadera contraria abajo.

MOVIMIENTO: Concéntrese en mantener la pierna recta y déjela caer hacia el suelo. No fuerce!

Mantenga la posición durante 20-30 segundos.



LUMBARES Y GLÚTEOS CON PIERNA RECTA

POSICIÓN: Acostado boca arriba, coloque la cuerda alrededor del pie y agarre el otro extremo con la mano, mantenga la pierna estirada y la contraria recta.

MOVIMIENTO: Deje la pierna retirarse hacia el lado opuesto, concéntrese en mantener la pierna estirada y mantenga el hombro opuesto en el suelo.

Mantenga la posición durante 20-30 segundos



ISQUIOTIBIALES CON PIERNA DOBLADA

POSICIÓN: Acostado boca arriba, coloque la cuerda alrededor del pie, flexione la rodilla 90 grados y mantenga la otra pierna recta.

MOVIMIENTO: Tire del pie en dirección a la cabeza.

Mantenga la posición durante 20-30 segundos.



POSICIÓN DE 4 (GLÚTEOS)

POSICIÓN: Acostado boca arriba, coloque la cuerda alrededor del pie, apoyada sobre el canto externo, flexione la rodilla 90 grados y mantenga la otra pierna recta.

MOVIMIENTO: Tire del pie en dirección a la cabeza y concéntrese en mantener la rodilla acampanada.

Mantenga la posición durante 20-30 segundos.



ESTIRAMIENTOS DE CUÁDRICEPS TUMBADO DE LADO

POSICIÓN: Túmbese de lado, mantenga las caderas una encima de la otra y doble la rodilla para que el talón está cerca de los glúteos. Coloque la cuerda alrededor de la parte dorsal del pie y pase el otro extremo por el hombro.

MOVIMIENTO: Tire de la cuerda en dirección a la cabeza y extienda ligeramente la cadera hacia atrás sin arquear la espalda.

NOTA: Deberá sentir el estiramiento a través de sus cuádriceps y de los flexores de cadera.

Mantenga cada estiramiento durante 20-30 segundos





ESTIRAMIENTOS DEL TENSOR DE LA FASCIA LATA TUMBADO DE LADO

POSICIÓN: Túmbese de lado, mantenga las caderas una encima de la otra y doble la rodilla para que el talón esté cerca de los glúteos. Coloque la cuerda alrededor de la parte dorsal del pie y pase el otro extremo por el hombro. Doble la rodilla de la otra pierna y apoye el pie en la parte superior de la rodilla.

MOVIMIENTO: Tire de la cuerda en dirección a la cabeza y extienda ligeramente la cadera hacia atrás sin arquear la espalda, y poco a poco descienda la otra pierna hacia al suelo.

Mantenga cada estiramiento durante 20-30 segundos.



ISQUIOTIBIALES CON PIERNA ESTIRADA

POSICIÓN: Posición: Acostado boca arriba, coloque la cuerda alrededor del pie con la pierna estirada y la cadera flexionada. Mantenga el pie en flexión dorsal. La otra pierna debe permanecer recta con los dedos apuntando hacia arriba.

MOVIMIENTO: Traccione hacia usted manteniendo la pierna recta. Mantenga la posición durante 20-30 segundos.

Repita la secuencia 1-8 para la otra pierna.



* Fuente: Princeton University
Athletic Training and Sports Medicine