

# Rutina de estiramientos para la Prevención de Lesiones

## En el trabajo

1

### Glúteo

En una silla, cruza una pierna por encima de la otra y con la mano, empuja ligeramente la rodilla hacia el suelo



(10 segundos cada ejercicio)

2

### Cuádriceps

Colócate de pie y flexiona una pierna agarrándote el tobillo. Desde ahí, lleva el talón hacia el glúteo (si no llegas a cogerte el tobillo, agárrate del pantalón o del calcetín)



3

### Psoas

De pie, adelanta una pierna respecto a la otra y deja caer el peso ligeramente hacia delante y abajo.



4

### Aductor

De pie, abre las piernas. Flexiona ligeramente una, como si quisieras llevar el glúteo hacia el talón mientras la otra pierna queda estirada.



### Lumbar

De pie agárrate a una superficie y déjate hacia atrás redondeando la espalda para estirar la zona lumbar



## En casa

6

### Piramidal

Túmbate y cruza una pierna por delante de la otra. Desde ahí, coge con ambas la mano la pierna que no está cruzando y acércala hacia ti lo que puedas hasta notar el estiramiento.



7

### Aductor tumbado

Túmbate boca arriba y flexiona las piernas y sepáralas para notar el estiramiento en la parte interna de las mismas.



8

### Psoas

Colócate con una pierna más adelante que la otra. Desde ahí, deja caer el peso hacia delante y abajo.



9

### Dorsal

Colócate con rodillas apoyadas y el culo hacia los talones, estira bien los brazos y llévalos hacia un lado para notar el estiramiento en la parte lateral del otro lado.



10

### Gemelo

Colócate con un pie ligeramente más adelantado al otro. La pierna delantera flexionada y la otra completamente estirada haciendo fuerza con el talón hacia el suelo. Apoya antebrazos en la pared y mantén la espalda recta.

