












ESTIRAMIENTOS			
		SERIES	REP
<p>1.Cuadriceps</p> <p>Colócate con una pierna más adelantada que la otra.</p> <p>Con una mano, coge el tobillo de la pierna de atrás y lleva el talón hacia el glúteo lo que puedas y mantén el estiramiento.</p> <p>*Puedes hacerlo también tumbado boca abajo, intentando llevar el talón hacia el glúteo.</p>		1-2	1'
<p>2.Isquiotibial</p> <p>Desde la posición anterior, lleva una pierna hacia delante ligeramente flexionada. Desde ahí, hacemos una anteversión (como si quisiéramos sacar el culo hacia atrás) y podemos aumentar el estiramiento acercando a su vez el culo hacia los talones.</p> <p>Puedes hacerlo de pie, sin apoyar rodilla.</p>		1-2	1'
<p>3.Piramidal</p> <p>Túmbate y cruza una pierna por delante de la otra.</p> <p>Desde ahí, coge con ambas la mano la pierna que no está cruzando y acércala hacia ti lo que puedas hasta notar el estiramiento.</p>		1-2	1'
<p>4.Psoas</p> <p>Colócate en posición de caballero sirviente como se ve en la foto y desde ahí deja caer el peso hacia abajo y delante, manteniendo la espalda recta.</p>		1-2	1'
<p>5.Dorsal</p> <p>Colócate con rodillas apoyadas y el culo hacia los talones, estira bien los brazos y lléalos hacia un lado para notar el estiramiento en la parte lateral del otro lado.</p>		1-2	1'

<p>6.Lumbar y glúteo</p> <p>Túmbate y cruza una pierna por encima de la otra. Desde ahí, intenta llevar la rodilla hacia el suelo ayudándote con la mano, la cadera se levantará ligeramente del suelo.</p> <p>El otro brazo estará estirado y la cabeza girada hacia este brazo estirado.</p>		1-2	1'
<p>7.Aductor</p> <p>Abre las rodillas todo lo que puedas y apóyalas en la colchoneta y coloca los antebrazos apoyados.</p> <p>Desde ahí, mueve la cadera o bien hacia delante o hacia atrás hasta que notes tensión en la cara interna de las piernas.</p>		1-2	1'
<p>8.Gemelo</p> <p>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.</p> <p>Apoya antebrazos en la pared y mantén la espalda recta.</p>		1-2	1'
<p>9.Soleo</p> <p>Misma posición que en el ejercicio anterior pero flexiona la pierna que estaba más atrasada.</p>		1-2	1'
<p>10.Cuadrado lumbar</p> <p>Túmbate con piernas flexionadas y brazos estirados. Desde ahí, deja caer las rodillas hacia un lado y gira la cabeza hacia el lado contrario.</p>		1-2	1'

<p>11.Trapezio</p> <p>Coloca una mano en la cabeza, y desde ahí, intenta tocar con la oreja el hombro.</p> <p>La mirada siempre va a ir al frente</p>		1-2	1'
---	---	-----	----