

## MANTENTE ACTIVO: ¡ESTIRATE!

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA MIEMBROS INFERIORES O PIERNAS

Se recomienda hacer los ejercicios con las dos piernas.

#### EJERCICIO 1: ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

##### Posición inicial:

De pie, cerca de una pared, para apoyarnos si fuera necesario.

##### Realización:

Flexiona la rodilla a estirar hasta alcanzar el empeine del pie con la mano. Llevamos el talón del pie a la nalga.



Mantener la posición 10-30 segundos.

#### EJERCICIO 2: ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

##### Posición inicial:

De pie. Apoyamos el talón del pie a estirar sobre una silla o taburete.

Realización:

Con la espalda recta, inclinamos el cuerpo hacia delante, evitando doblar la rodilla.



Mantener la posición 10-30 segundos.

### **EJERCICIO 3: ESTIRAMIENTO DE GEMELOS**

Posición inicial:

De pie. Manos apoyadas en la pared.

Pie a estirar hacia atrás. Rodilla extendida.

Realización:

Inclinamos el cuerpo hacia delante sin despegar el talón del suelo.



Mantener la posición 10-30 segundos.

#### **EJERCICIO 4: ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO Y PIRAMIDAL**

##### Posición inicial:

Sentados. Pie del lado a estirar sobre la rodilla contraria.

##### Realización:

Abrazamos con las manos la rodilla a estirar.

Llevamos la rodilla al hombro contrario.



Mantener la posición 10-30 segundos.

## EJERCICIO 5: ESTIRAMIENTO DEL PSOAS

### Posición inicial:

Tumbado al borde de una camilla, sofá o cama.

Pierna contraria doblada sobre el abdomen.

Pierna a estirar fuera de la camilla, sofá o cama, con la rodilla doblada ligeramente.

### Realización:

Mantenemos la posición.



Mantener la posición 10-30 segundos.