

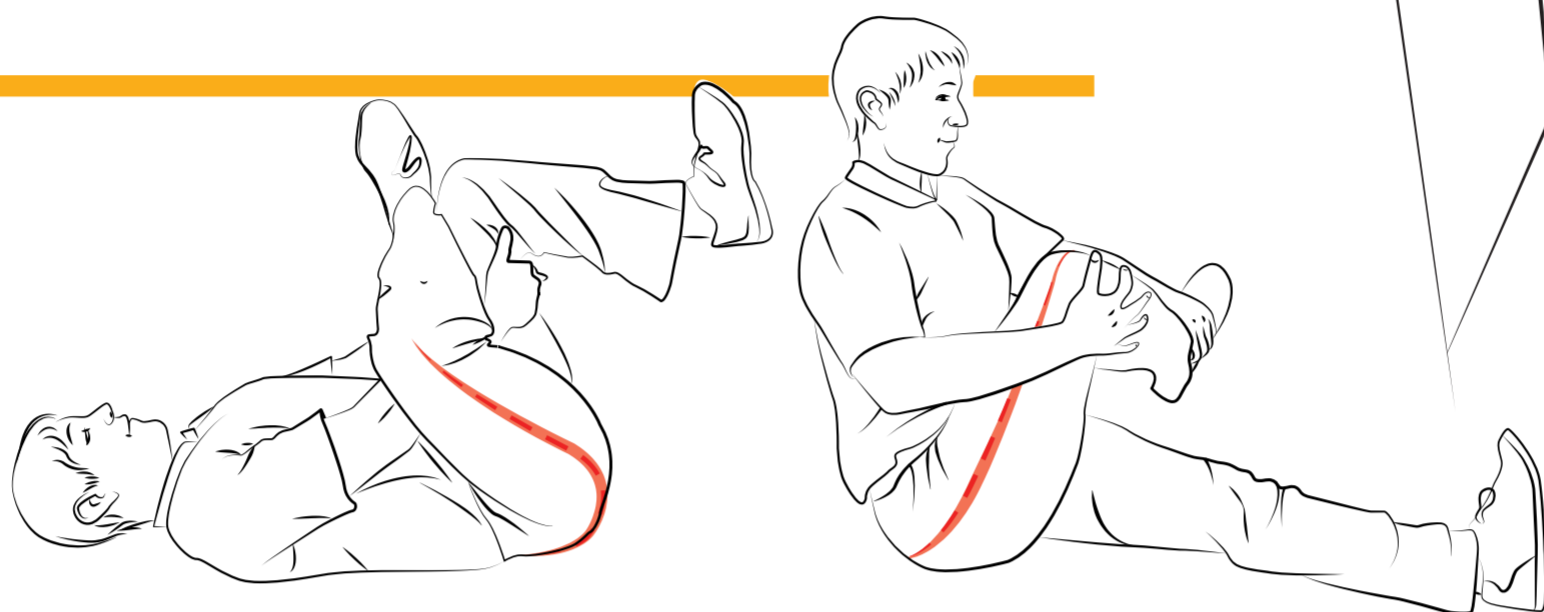
# ESTIRAMIENTOS de los miembros inferiores

¡Estírate!



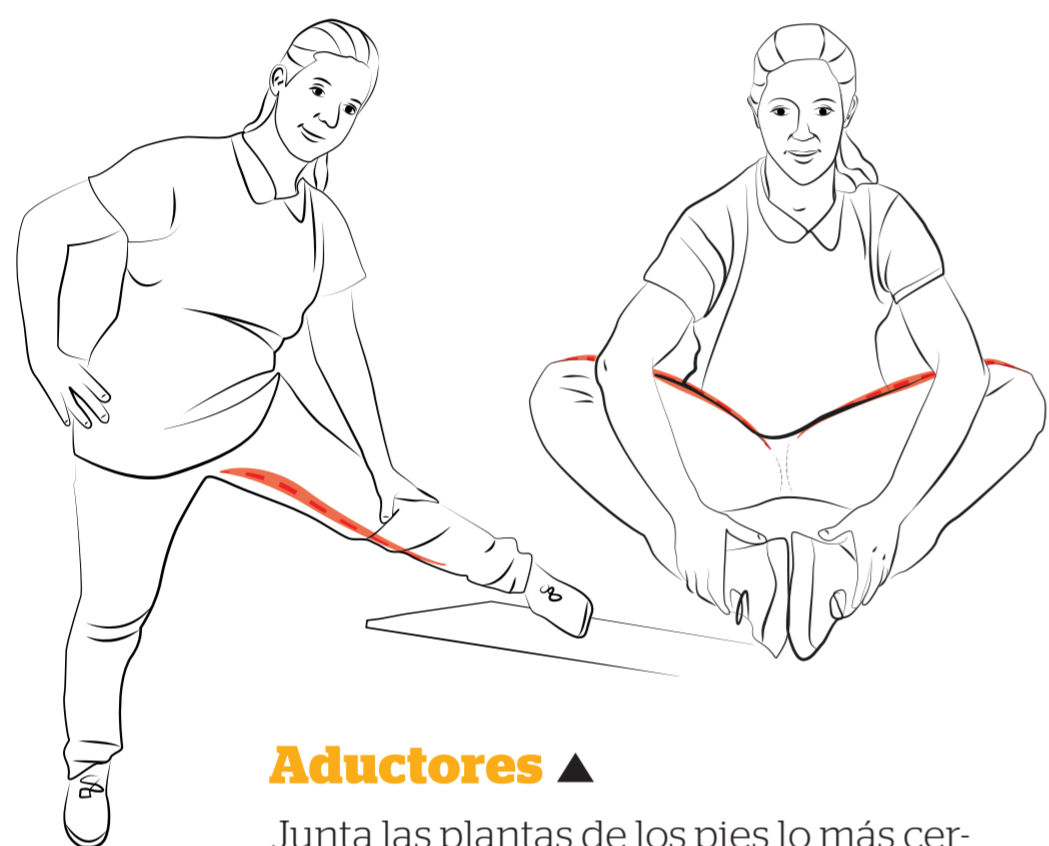
## Pelvitrocantéreos ▶

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y coloca tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Lleva la rodilla derecha hacia el pecho ayudándote con las manos.



## Abductores ▲

Sujétate a una puerta, cruza una pierna por detrás de la otra, manteniendo la de atrás estirada y la de delante doblada. El estiramiento lo notarás en la cara lateral de la pierna de atrás cuando inclines el tronco hacia delante.



## Aductores ▲

Junta las plantas de los pies lo más cerca posible del cuerpo y lleva las rodillas hacia el suelo. Otra opción: coloca una pierna sobre una silla totalmente estirada.



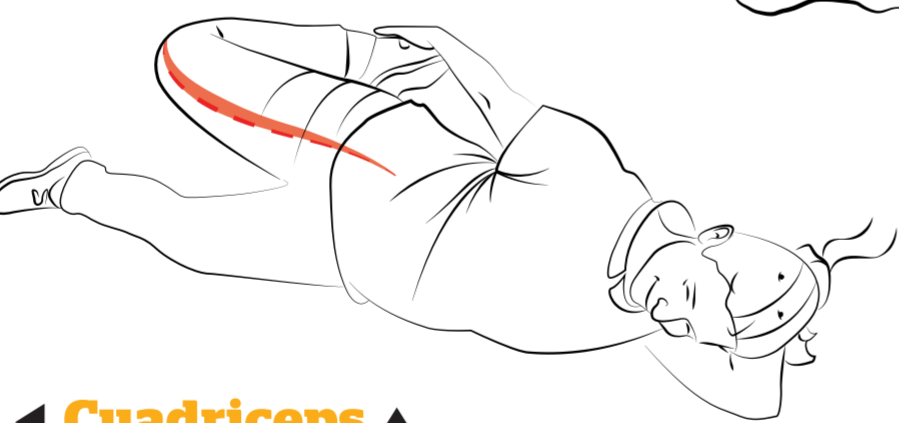
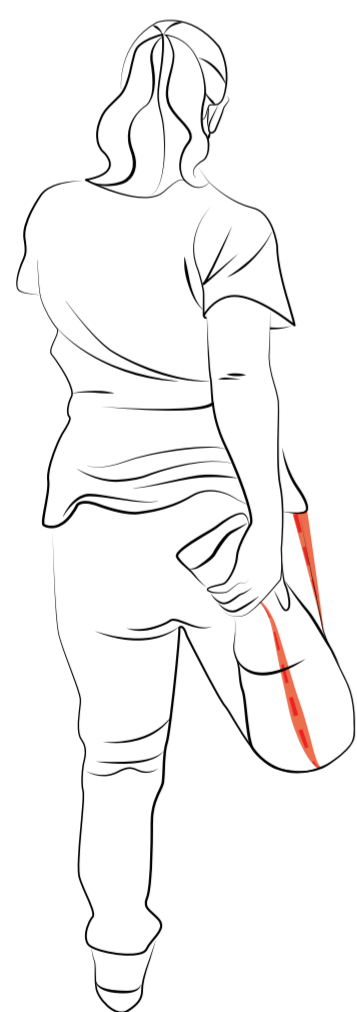
## Isiotibiales ▲

Sobre una silla o mesa coloca una pierna estirada, con la punta de los dedos de los pies mirando hacia ti. Suavemente intenta flexionar el tronco hacia delante. Al igual que en los otros estiramientos, repite la operación con la otra pierna.



## Glúteos ▲

Siéntate en el suelo, estira la pierna izquierda, dobla la derecha y crúzala sobre la izquierda. Gira el tronco hacia el lado derecho y empuja a la vez la rodilla derecha hacia el lado izquierdo.

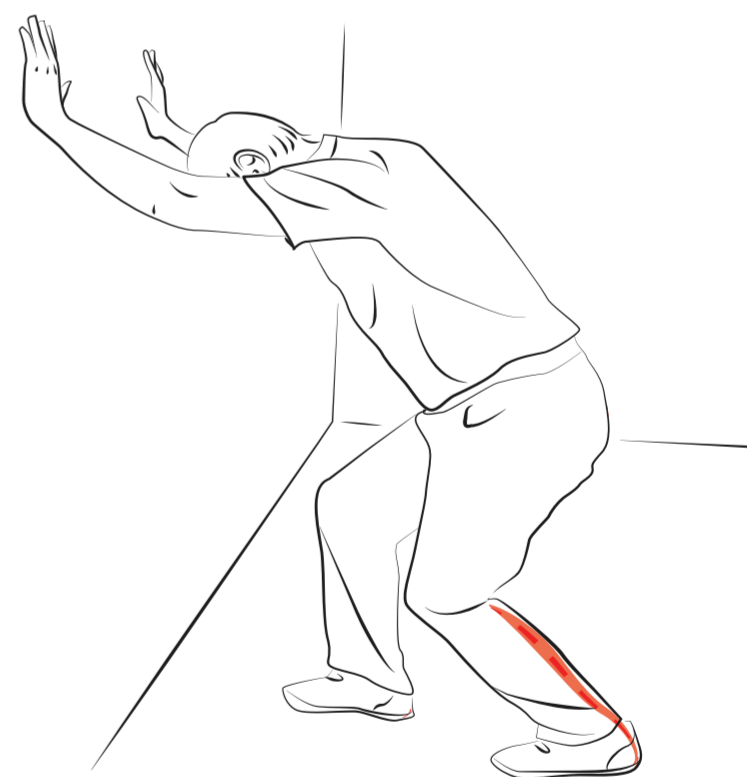


## ◀ Cuadriceps ▲

Apoya una mano en una pared y lleva el talón hacia el glúteo tirando con la mano del mismo lado. Otra opción: túmbate de lado, con las piernas estiradas, sujeta una pierna con la mano del mismo lado y llévala hacia atrás.

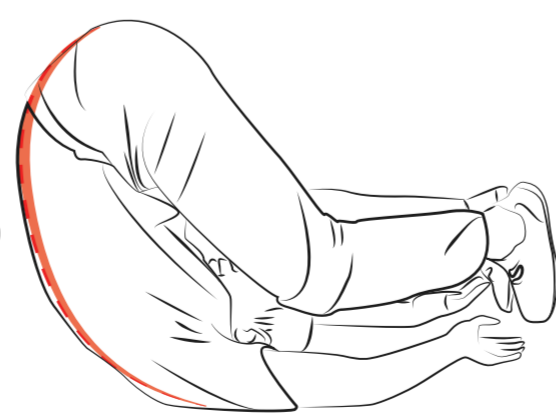
## Psoas ▶

Coloca un pie sobre una silla o en el suelo. Apoya las manos sobre la rodilla. Lleva la cadera hacia delante, todo lo que puedas.



## Gemelos y soleo ▼▲

Apoya las manos en la pared con los brazos estirados, lleva una de las piernas hacia atrás y flexiona la otra, con los talones en el suelo. Otra opción: flexiona el tronco y apoya los talones y las manos en el suelo.



## ◀ Musculatura paravertebral

Aprieta las rodillas contra el pecho y rueda suavemente sobre la espalda.

