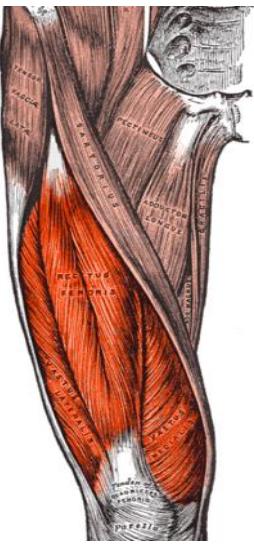
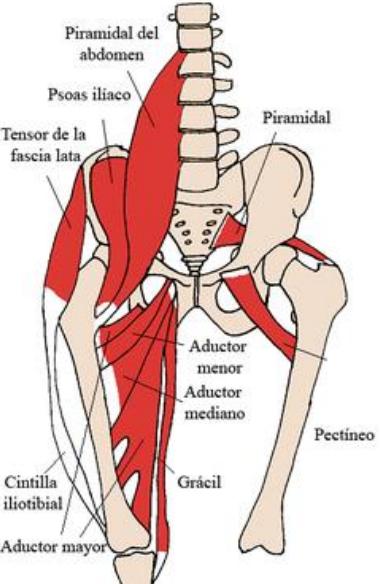
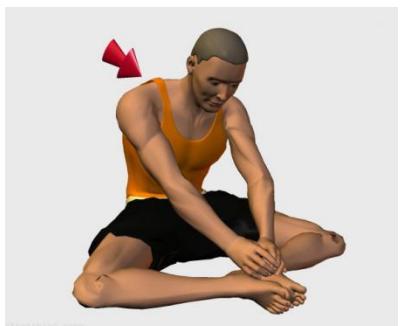
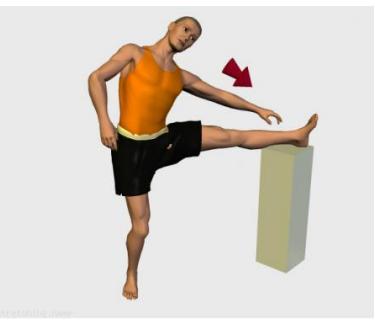


<h3>Estiramiento del Cuádriceps</h3> 	 <p>Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas</p> <p>30 segundos cada pierna dos veces</p>	 <p>De rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, atrás, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás. Mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis, evitando en todo momento que las rodillas se separen del suelo o se distancien entre ellas, ni los pies giren hacia afuera.</p> <p>20 segundos</p>
<h3>Estiramiento de los Aductores</h3> 	 <p>Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante.</p> <p>30 segundos dos veces</p>	 <p>De pie, colocamos una pierna estirada en un escalón de forma lateral, para estirar inclinamos el torso hacia ese lado.</p> <p>20 segundos cada pierna dos veces</p>
<p>Cómo estirarse: Calentar siempre antes de estirar</p> <p>Respiración: Debe de ser lenta, rítmica y controlada.</p>	<p>La manera adecuada es con una tensión suave y mantenida.</p> <p>Poner atención en los músculos que se están estirando.</p>	<p>Adaptar los ejercicios a la estructura muscular, flexibilidad, cualidades físicas y grados de tensión de cada persona.</p>

Estiramientos Sección Europea Instituto Blaise Pascal Orsay

No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo		