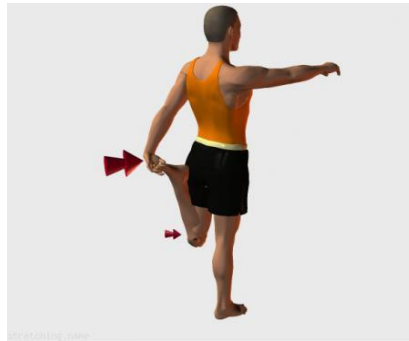
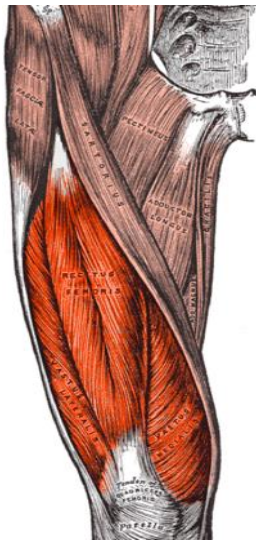


Estiramiento del Cuadriceps



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

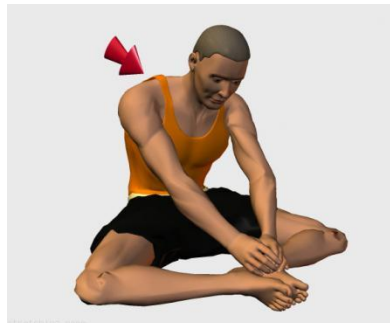
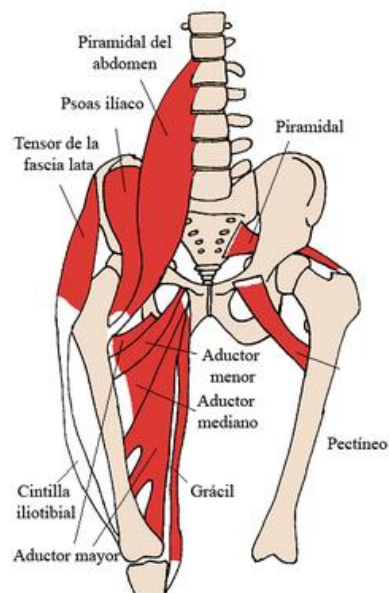
30 segundos cada pierna dos veces



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.

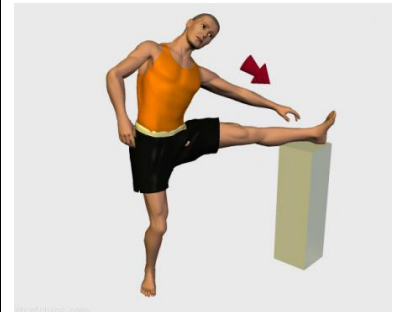
20 segundos

Estiramiento de los Aductores



Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante.

30 segundos dos veces



De pie, colocamos una pierna estirada en un escalón de forma lateral, para estirar inclinamos el torso hacia ese lado.

20 segundos cada pierna dos veces

Cómo estirarse:

Calentar siempre antes de estirar

Respiración:

Debe de ser lenta, rítmica y controlada.

La manera adecuada es con una tensión suave y mantenida.

Poner atención en los músculos que se están estirando.

Adaptar los ejercicios a la estructura muscular, flexibilidad, cualidades físicas y grados de tensión de cada persona.

Estiramientos Sección Europea Instituto Blaise Pascal Orsay

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