

### Estiramiento de los Gemelos



De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro

20 segundos dos veces cada pierna

### Estiramiento del Isquio tibial



De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra 2 veces 5 segundos cada una

#### Cómo estirarse:

Calentar siempre antes de estirar

#### Respiración:

Debe de ser lenta, rítmica y controlada. No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo

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.