

Estiramientos generales

Es muy importante realizar los estiramientos después de realizar una actividad física, **es recomendable que cada estiramiento no tenga una duración inferior a 15 o 20 segundos** para que su efecto sea el recomendable.

Los estiramientos que aparecen en este documento son generales y se logra estirar todo el cuerpo. No obstante en caso de trabajar más intensamente un grupo muscular o zona del cuerpo iremos añadiendo estiramientos específicos que se sumarán a los de este documento.

Además, es aconsejable realizarlos de manera ordenada siguiendo un patrón, en nuestro caso, iremos estirando de abajo arriba el cuerpo.

1) Isquiotibiales / cadena posterior de la pierna

- De pie, con los pies juntos, y sin doblar ni bloquear atrás las rodillas, bajamos con el tronco y los brazos hacia los pies. En caso de llegar a tocar la punta de los pies con los dedos intentaremos apoyar la palma de las manos en el suelo
- De pie, con los pies paralelos y separados la anchura de nuestra cadera, y sin doblar ni bloquear atrás las rodillas, bajamos con el tronco y los brazos hacia los pies y aguantamos abajo en esa posición. En caso de llegar, hay que apoyar las palmas de las manos y si no es suficiente intentamos apoyar los antebrazos.
- Misma posición anterior, pero esta vez colocamos el talón del pie derecho justo donde se encontraba la punta del pie derecho. rotamos la cadera hacia la pierna adelantada y con la mano contraria (izquierda) intentamos tocar el exterior del tobillo derecho. Sin doblar ni bloquear las rodillas. Repetimos con el lado contrario.
- Repetimos el segundo estiramiento. Si hemos estirado correctamente deberíamos llegar un poco más abajo que antes.

2) Cuadriceps

- De pie, con los pies paralelos a la anchura de las caderas, doblamos una pierna y nos cojemos del empeine, el tobillo tiene que estar libre y deberíamos poder moverlo con total libertad. Espalda recta, cadera neutra o hacia adelante y sacando pecho u hombros hacia atrás.



3) Deltoides

- De pie, pies paralelos a la anchura de las caderas, cruzamos un brazo por delante del pecho y con el otro lo sujetamos y tiramos hacia adentro con el interior del codo. Posteriormente lo realizamos con el otro brazo

4) Triceps

- De pie, pies paralelos a la anchura de las caderas, levantamos un brazo estirado intentando llegar lo más alto posible. En esta posición dejamos caer el antebrazo y tiene que llegar a tocar lo mas abajo posible en la espalda. Con el otro apoyamos la mano en el codo e intentamos seguir tocando o más abajo posible en la espalda y aguantamos ahí. Cambiamos con el otro brazo cuando terminemos

5) Trapecio / cuello

- De pie, pies paralelos a la anchura de las caderas, con una mano por encima de la cabeza nos cogemos el lateral de la cabeza y tiramos hacia ese lado, el otro brazo tiene que estirarse e intentar llegar al suelo para generar tensión en la zona del trapecio/cuello. Repetimos con el otro lado
- De pie, pies paralelos a la anchura de las caderas, nos cogemos la cabeza por detrás y tiramos hacia delante (al menos 40 segundos)
- De pie, pies paralelos a la anchura de las caderas, nos cogemos del mentón(barbilla) y tiramos hacia arriba (al menos 40 segundos)