

Estiramientos específicos

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 COMPLEMENTARIOS y no se logra estirar todo el cuerpo. No obstante son necesarios para un correcto estiramiento de todo el cuerpo, aunque debido al tiempo reducido del que disponemos en la mayoría de las sesiones no podremos realizar todos los estiramientos. Es por ello que el monitor adecua los estiramientos según la clase realizada.

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

1) Gemelos

→ De pie, piernas anchura de las caderas, adelantamos un pie y el otro lo atrasamos, pierna posterior totalmente estirada, pie totalmente apoyado en el suelo. Pierna anterior semi flexionada. Espalda recta, hombros atrás, saco pecho y cuello totalmente estirado.

2) Sóleo

→ Misma posición anterior, pero esta vez, una vez que tengamos la pierna posterior totalmente estirada y el pie apoyado. Debemos flexionar la rodilla **sin levantar** el pie de apoyo.

3) Abductores de cadera y musculatura interna de la pelvis

→ De pie, abrimos las pierna en cruz, lo máximo de apertura posible. Flexionamos el tronco y bajamos hasta apoyar las manos o codos en el suelo y mantenemos en el sitio

→ Misma posición anterior, pero esta vez flexionamos una rodilla sin levantar ningún pie del suelo, hay que intentar mantener la espalda recta, cabeza erguida, sacamos pecho y los hombros hacia atrás.

→ Idéntica posición anterior, pero esta vez levantaremos el pie de la pierna estirada, sólomente apoyando el talón. Mismas indicaciones posturales, que en todos los ejercicios.



4) Glúteos

→ Tumbados en el suelo boca arriba elevamos una rodilla al pecho y sujetamos debajo de ella en esa posición unos 12-15 segundos. A continuación sujetamos sólo con el brazo contrario a la pierna elevada, el brazo de la pierna elevada lo estiramos hacia arriba y tiramos de la rodilla a la vez en diagonal hacia nuestro hombro del brazo de sujeción de la rodilla. Finalmente sujetamos la pierna elevada con el brazo del mismo lado que la pierna elevada y tiramos hacia arriba mientras estiramos el brazo contrario.

5) Espalda baja

→ Seguimos tumbados boca arriba, ambas rodillas al pecho, pasamos los brazos por debajo de las rodillas y sujetamos bien fuerte contra el pecho. Esta vez nos vamos balanceando arriba y abajo dando un sutil y agradable masaje en nuestra zona lumbar.

→ Procedemos a realizar suaves movimientos de lado a lado en esta posición.

6) Espalda

→ Nos ponemos en posición de cuadrupedia. Avanzamos un poco las manos y llevamos todo el cuerpo hacia los talones sin despegar las manos, inclinamos la cabeza entre los brazos y aguantamos en esa posición sin movernos entorno a 35-40 segundos.

→ En cuadrupedia, pasamos un brazo por el hueco entre nuestro otro brazo, nuestro tronco y el suelo y apoyamos el dorso de la mano en el suelo lo más alejado posible. A continuación, igual que en el estiramiento anterior, llevamos nuestro cuerpo hacia los talones. (la cabeza debe estar orientada hacia la dirección donde hemos puesto la mano.

7) Flexores del antebrazo. (Bíceps de manera residual)

→ De pie, pies anchura de nuestras caderas, espalda recta, hombros atrás, saco pecho. Extendemos el brazo con la palma de la mano hacia arriba. con la mano contraria y mientras bloqueamos el codo, llevaremos el dorso de la mano hacia el codo y aguantaremos unos segundos.