

# ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR E INFERIOR

## MANTENER LA POSICION 20-30 SEGUNDOS



**ESTIRAMIENTOS CORVAS:** de pie, pies juntos y rodillas extendidas, flexionarse y dejarse caer con el peso del cuerpo, se puede forzar agarrando posteriormente las piernas y traccionando.



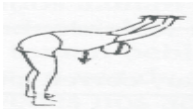
**ESTIRAMIENTO CUADRICEPS:** de pie, agarrando posteriormente con mano izquierdo la pierna derecha o izquierda, traccionar hacia arriba. Repetir con la otra pierna.



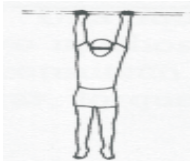
**ESTIRAMIENTOS ADDUCTORES:** igual que el ejercicio anterior pero ahora con los pies lo mas separados posibles y apoyando las manos al frente en el suelo.



**ESTIRAMIENTO GEMELO:** de pie, sobre un bordillo y con el peso de todo el cuerpo sobre las puntas (falanges) de los dedos de los pies. Repetir con el otro pie.



**ESTIRAMIENTO DELTOIDES:** DE PIE, APOYANDOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS EN UNA PARED O ESPALDERA, DEJAR CAER EL PESO DEL CUERPO EN LAS MANOS.



**ESTIRAMIENTO ESPALDA:** AGARRADOS CON LAS MANOS A UNA ESPALDERA, GORGARSE DE ESTA CON BRAZOS Y PIERNAS EXTENDIDAS.



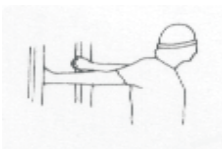
**ESTIRAMIENTO TRICEPS Y OBLICUOS:** DE PIE, PIES SEPARADOS AGARRAMOS POSTERIORMENTE EL CODO DERECHO CON LA MANO IZQUIERDA Y NOS INCLINAMOS LATERALMENTE AL TIEMPO QUE TRACCIONAMOS DEL CODO. CAMBIO DE BRAZO



**ESTIRAMIENTO ANTEBRAZOS:** DE PIE, ENTRELAZAR LOS DEDOS Y ORIENTAR LAS PALMAS AL FRENTE.



**ESTIRAMIENTOS CUELLO:** ACOSTADO SUPINO, AGARRAR LA CABEZA POSTERIORMENTE Y TRACCIONAR DE ELLA LIGERAMENTE.



**ESTIRAMIENTO PECTORAL Y BICEPS:** DE PIE, AGARRANDO EL MARCO DE UNA PUERTA CON LAS PALMAS DE LA MANO HACIA FUERA, REALIZAR UN CONTRAPESO.