



CENTRO DE FISIOTERAPIA
Y SALUD INTEGRAL

Marcos Catalán Femenía

Preparador Físico/Entrenador personal
Tfnos: 91 142 49 28/640153372

ESTIRAMIENTOS BÁSICOS

Pecho.

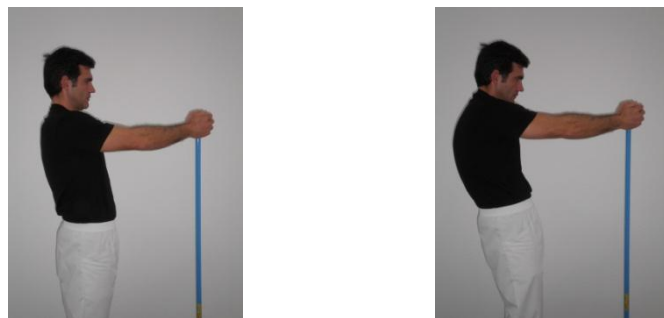
Separamos el brazo del cuerpo ligeramente por encima de 90°, palma de la mano mirando al frente, nos sujetamos con la mano a algo fijo y giramos lentamente el tronco en sentido contrario. 15 segundos con cada brazo.



CENTRO DE FISIOTERAPIA
Y SALUD INTEGRAL

Espalda.

Llevamos las manos al frente a la altura de nuestro pecho, agarramos una barra fija y curvando la espalda nos dejamos caer hacia atrás. 15 segundos



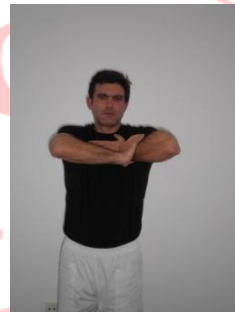
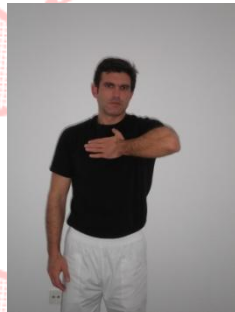
Bíceps.

Llevamos el brazo al frente totalmente estirado con la palma de la mano hacia arriba, con la otra mano nos agarramos de los dedos llevándolos a extensión (hacia abajo).
15 segundos cada brazo.



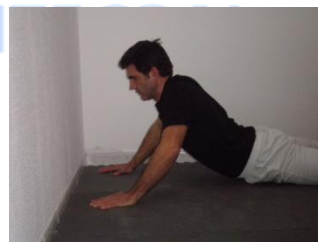
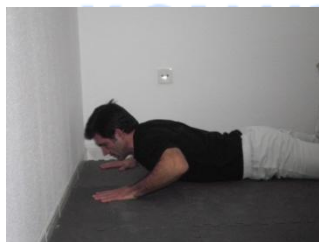
Tríceps.

Llevamos el brazo al frente y flexionamos el codo de forma que la mano quede hacia el pecho. Con la otra mano presionamos la muñeca por la cara dorsal acercándola al hombro del mismo lado.
15 segundos con cada brazo.



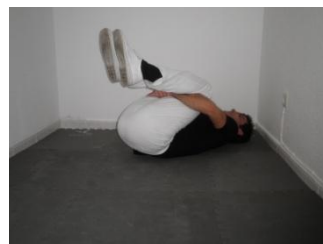
Abdominales.

Tumbado boca abajo apoyamos las palmas de las manos a cada lado del cuerpo por encima de los hombros, estiramos los brazos separando el tronco del suelo sin despegar la cadera. 15 segundos.



Lumbares.

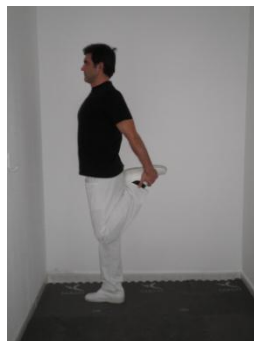
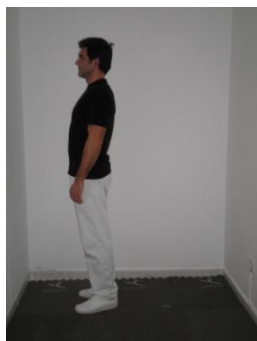
Tumbado boca arriba, llevamos las rodillas al pecho ejerciendo presión con nuestras manos.
15 segundos.



Cuádriceps.

De pie, nos cogemos por el empeine y flexionamos la rodilla acercando el talón al glúteo lo máximo posible.

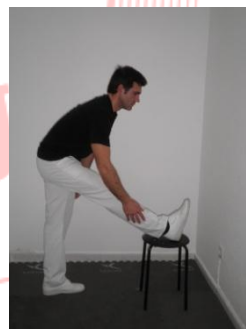
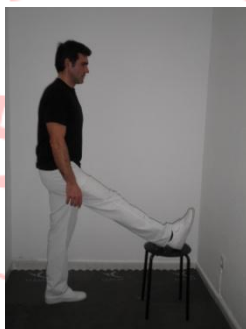
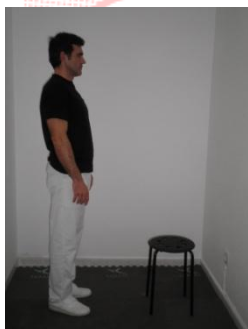
15 segundos con cada pierna.



Isquiotibiales.

De pie, subimos la pierna recta apoyando el talón en una superficie enfrente de nosotros y llevamos despacito nuestro pecho hacia la rodilla que tenemos elevada.

15 segundos con cada pierna.



Gemelos.

De pie, damos un paso al frente dejando el pie de atrás completamente apoyado en el suelo, lentamente vamos flexionando la pierna de delante. 15 segundos con cada pierna.

