



## 1. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
30-35 seg.	Apoyar toda la planta del pie y mantener la rodilla estirada.	Traccionar con la toalla de la punta del pie manteniendo la rodilla estirada.
		

## 2. ESTIRAMIENTO DE SÓLEO

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
25-30 seg.	Apoyar todo el peso del cuerpo sobre el pie retrasado sin levantar el talón y con la rodilla doblada.	De cuclillas cargar el peso sobre el pie adelantado sin levantar el talón.
		



## 3. ESTIRAMIENTO DE TIBIALES

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
15-20 seg.	Sobre los talones con las punteras del pie hacia atrás extendidas.	De pie traccionar de la puntera del pie en extensión hacia arriba mientras se trata de extender la pierna.
		

## 4. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
20-25 seg.	Traccionar de la pierna hacia atrás tirando con las dos manos de manera suave y controlada.	Con la ayuda de una toalla tensar empujando los pies hacia atrás y subiendo ligeramente el cuerpo.
		

## 5. ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
20-25 seg.	Flexionar al máximo la rodilla y procurar llevar esta hacia atrás mientras se adelanta ligeramente la cadera.	Boca abajo llevar los dos talones al culo echados sin arquear demasiado la espalda.
		



## 6. ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
20-25 seg.	Con los pies muy separados y las rodillas estiradas llevar las dos manos al suelo.	De cuclillas a una pierna y la otra estirada de lado.
		

## 7. ESTIRAMIENTO DEL TENSOR DE LA FASCIA LATA

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
15-20 seg.	Cruzar los pies mientras llevamos flexionamos el tronco al lado contrario al pie más retrasado.	De lado con una pierna cruzada incidir en la fascia lata de la otra subiendo ligeramente el cuerpo.
		



## 8. ESTIRAMIENTO DE GLUTEOS

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
15-20 seg.	Con la rodilla doblada colocar el tobillo en la rodilla contraria mientras llevamos el cuerpo hacia delante.	Con el tobillo apoyado en la rodilla contraria, bascular esta hacia atrás traccionando con las dos manos.
		

## 9. ESTIRAMIENTO DEL PIRAMIDAL

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
20-25 seg.	Traccionar con el codo contrario la rodilla hacia dentro mientras giramos el cuerpo en sentido contrario.	Sin despegar los hombros del suelo llevar una rodilla al lado contrario.
		

## 10. ESTIRAMIENTO DEL PSOAS ILIACO

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
15-20 seg.	Con un pie delante y otro detrás bascular la cadera hacia delante mientras se nota tensión en la parte superior del cuádriceps.	Con una rodilla apoyada bascular la cadera adelante mientras se lleva el cuerpo hacia atrás.
		

## 11. ESTIRAMIENTO DE LUMBARES

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
25-30 seg.	Con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados llevar el cuerpo hacia delante traccionando si es preciso con las manos.	Llevar los dos pies atrás controlando la posición con las manos que sujetarán la zona lumbar.
		

## 12. ESTIRAMIENTO DE ABDOMINALES

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
20-25 seg.	Arquear ligeramente la espalda con las manos arriba y atrás mirando al cielo.	Boca abajo elevar el tronco con la ayuda de las manos sin despegar demasiado las caderas del suelo.
