



ESTIRAMIENTOS I

1

BAJA A TOCAR
EL PIE
ADELANTADO.

2

ESTIRA
LAS PIERNAS.

3

¿TE ESTIRA
LA PANTORRILLA?

4

BAJA A TOCAR
EL PIE
ADELANTADO.

5

ESTIRA TUS
PIERNAS SIN
SOLTAR LOS PIES.

6

BAJA A TOCAR
TU PIE ATRASADO
(PIERNAS
CRUZADAS).

7

SENTADO, REALIZA
CIRCULOS CON
EL TRONCO.

8

GIROS
A DERECHA
E IZQUIERDA.

9

EXTIENDE
TU COLUMNA
ATRAS.

10

¿TOCAS CON TUS
PIES EL SUELO?

11

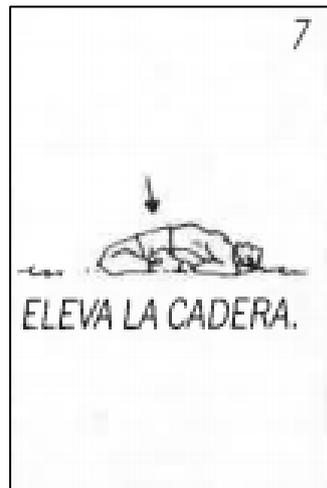
MANOS COGIDAS,
TIRA LOS BRAZOS
ATRAS.

12

BAJA TUS
HOMBROS,
OBSERVA LA
ANGULACION DE
TUS RODILLAS.



ESTIRAMIENTOS 2





ESTIRAMIENTOS 3

1

TIRA DE TU PIE ATRAS.
¿TE ESTIRA EL MUSLO?

2

APOYADO EN UN ESCALON (PUNTA DEL PIE). BAJA EL TALON.

3

BAJA TU CADERA HASTA DONDE PUEDAS.

4

ADELANTA LA CADERA.
¿TE TIRA EL MUSLO?

5

BAJA HASTA DONDE PUEDAS.

6

CRUZA TUS BRAZOS POR DETRAS DEL CUERPO.

7

¿TOCAS CON TU FRENTE LAS RODILLAS?

8

EXTIENDE TU CUERPO TOTALMENTE.

9

¿TE COGES TUS TOBILLOS POR DETRAS?

10

TIRA DE TUS BRAZOS ARRIBA Y ADELANTE.

11

CIRCULOS COMPLETOS DE BRAZOS. (2 SENTIDOS).

12

SIN MOVER TUS BRAZOS, BAJA LOS HOMBROS.



ESTIRAMIENTOS 4

1

TOCA TUS
RODILLAS CON
LA FRENTE

2

¿BAJAS MUCHO?
MANTEN
LA POSICION.

3

NO MUEVAS TUS
PIES DEL SUELO.

4

TIRA DE TUS
PIERNAS, NO
SEPARES EL
TRONCO DEL
SUELO.

5

LANZA LA PIERNA
ATRAS.
(EXTENDIDA).

6

ADELANTA TU
TRONCO A LA
PIERNA ELEVADA.
(EXTIENDELA).

7

NO SUELTES
LOS TOBILLOS.

8

FUERZA EL
ARQUEAMIENTO
DE LA COLUMNA.

9

ARQUEA TU
COLUMNA ATRAS.

10

LANZA TUS
BRAZOS ATRAS.

11

MANTEN EL PESO,
DE TU CUERPO
SOBRE TU BRAZO.

12

TIRA ARRIBA
Y ABAJO.