

## ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Más abajo de tu oreja derecha hacia tu hombro derecho y mantén el estiramiento por 20 – 30 segundos, luego regresa la cabeza al centro y lentamente más debajo de tu oreja izquierda hacia tu hombro izquierdo por 20 – 30 segundos. Ese es un set. Repetir por 3 sets.

Respiraciones: Inhalar por la nariz exhalar por la boca.

**Nota:** Una estirada estática básica – sosteniendo la pose por un periodo extendido – debería durar alrededor de 30 segundos. Cualquiera que dure menos de 20 segundos no hará significativa diferencia en el alargamiento de fibras musculares y tejidos, mantener demasiado tiempo corre riesgo de lesión.



## ROTACIÓN DE CABEZA

Comienza con rotaciones suaves de izquierda a derecha en forma circular. Haz 3 rotaciones de izquierda a derecha luego cambia a la dirección opuesta y repite. Esto se realiza de forma suave y lenta para no comprometer ningún músculo o nervio.

Respiraciones: Inhalar por la nariz exhalar por la boca.



**ESTIRAMIENTO LATERAL DEL HOMBRO**

Ponerse de pie. Aproximar el brazo derecho de forma cruzada hacia el pecho, sostenerlo con el brazo izquierdo a la altura del codo. Mantener el hombro relajado y lejos de las orejas. Respirar y sostener posición por 20 – 30 segundos. Repetir con ambos brazos en series de 3 por cada brazo.

Respiraciones: Inhalar por la nariz exhalar por la boca.



**ENCOGER LOS HOMBROS**

Elevar la parte superior de los hombros hacia las orejas hasta que sienta una ligera tensión en el cuello y los hombros. Mantén esto por 20 – 30 segundos, luego relaja tus hombros mientras baja a su posición normal. Repetir 5 veces.

Respiraciones: Inhalar por la nariz exhalar por la boca.

**Nota:** Una estirada estática básica – sosteniendo la pose por un periodo extendido – debería durar alrededor de 30 segundos. Cualquiera que dure menos de 20 segundos no hará significativa diferencia en el alargamiento de fibras musculares y tejidos, mantener demasiado tiempo corre riesgo de lesión.



**CIRCULOS CON LOS BRAZOS**

Mientras estas de pie, extiende tus brazos en línea recta desde tu lado. Los brazos deben estar en paralelo al suelo y perpendicular a tu cuerpo.

Lentamente comienza hacer pequeños círculos de aproximadamente 3 pulgadas de diámetro con cada brazo extendido, respirar normalmente. Continuar el movimiento circular y empezar a hacer círculos más grandes.

Cambia de dirección y repite 10 veces en cada dirección.



HULA HOOPS

Dobla tus rodillas y mantén los pies planos al suelo. Rotar las caderas en un movimiento circular a la derecha 5 veces. Cambia direcciones y repite.



## ESTIRAMIENTO DE ESPALDA BAJA

Mientras inhala, levante los brazos por encima de la cabeza, mientras exhala doble la cintura hasta tocar los dedos del pie. En el segundo tiempo mantener las manos en el suelo delante de sus pies. Con las piernas separadas, llevar las manos hacia atrás y mantenga la parte posterior de los tobillos. Pon tu cabeza entre tus piernas y mantén esta posición por unos segundos. Lentamente levanta la cabeza y relaja. Repetir 2 veces.

Respiraciones: Inhalar por la nariz exhalar por la boca.



## POSTURA DE GUERRERO

Párate con las piernas bien separadas, lleva tu peso al lado derecho, doble las rodillas y apuntar el dedo del pie a la derecha. No permita que tu rodilla se doble más allá del tobillo. Mantenga la posición durante 20 – 30 segundos. Cambia de lado y repite 2 veces por lado. Trata de mantener tus manos en tus caderas o en el aire como se ilustra abajo y evita poner peso en tus rodillas.

**Nota:** Una estirada estática básica – sosteniendo la pose por un periodo extendido – debería durar alrededor de 30 segundos. Cualquiera que dure menos de 20 segundos no hará significativa diferencia en el alargamiento de fibras musculares y tejidos, mantener demasiado tiempo corre riesgo de lesión.





## ESTIRAMIENTO QUAD

Agarra tu pie izquierdo con la mano izquierda, mantén tu rodilla apuntando hacia abajo, trata de tocar tu nalga con tu talón (si se siente incómodo o doloroso, estas poniendo mucha presión en la articulación de la rodilla). Mantén el estiramiento por 20 – 30 segundos, luego cambia de lado, repite dos veces cada lado.

**Nota:** Para mejor equilibrio apóyese en la pared ó ponga su mano detrás del cuello o en su ombligo. Una estirada estática básica – sosteniendo la pose por un periodo extendido – debería durar alrededor de 30 segundos. Cualquiera que dure menos de 20 segundos no hará significativa diferencia en el alargamiento de fibras musculares y tejidos, mantener demasiado tiempo corre riesgo de lesión.



## ESTIRAMIENTOS ISQUIOTIBIALES

Extiende una pierna frente a ti y flexiona tu pie, doblar la otra rodilla e inclinar un poco hacia atrás, la pelvis debe inclinarse hacia adelante, mantenga la parte superior del cuerpo en posición vertical y mantén el estiramiento por 20 – 30 segundos. Cambia lados y repite. También puedes presionar hacia debajo de las rodillas para una estirada más profunda.

**Nota:** Una estirada estática básica – sosteniendo la pose por un periodo extendido – debería durar alrededor de 30 segundos. Cualquiera que dure menos de 20 segundos no hará significativa diferencia en el alargamiento de fibras musculares y tejidos, mantener demasiado tiempo corre riesgo de lesión.



## ROTACIÓN DE TOBILLO

Pon tu peso en el pie izquierdo, con el pie derecho coloca solo los dedos en el piso con un poco de presión y gira tu tobillo cinco veces para cada lado. Sacude tu pie y cambia al otro lado.



**ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA**

Poner un pie contra la rampa (o delante de ti si estás en una superficie plana). Y el otro pie detrás de ti, ambos tienen que apuntar a la misma dirección como se ve en la ilustración. Inclinar hacia adelante para estirar la pantorrilla de la pierna de atrás tratando de mantener el talón en el suelo, cambiar de lado y repetir dos veces en cada pie.

**Nota:** Una estirada estática básica – sosteniendo la pose por un periodo extendido – debería durar alrededor de 30 segundos. Cualquiera que dure menos de 20 segundos no hará significativa diferencia en el alargamiento de fibras musculares y tejidos, mantener demasiado tiempo corre riesgo de lesión.

