
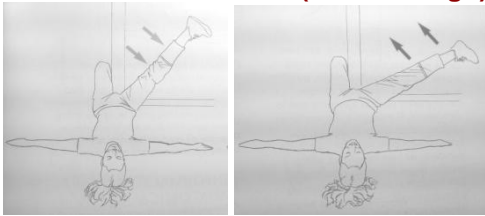
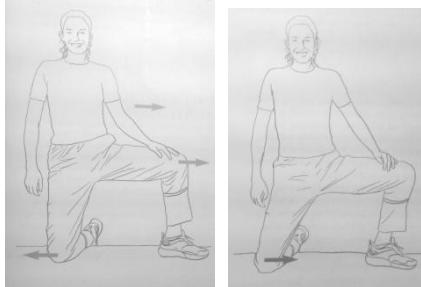

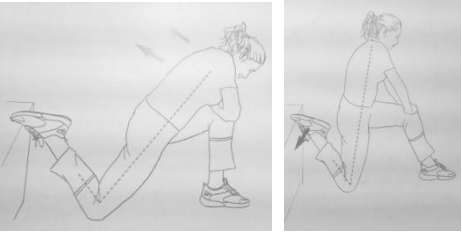




EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
<p>Estiramiento de abdominales</p> 	<p>Boca arriba con las piernas estiradas y los brazos estirados a los lados de la cabeza o detrás de la nuca, apoyando la espalda baja sobre una toalla/rulo/bosu.</p> <p>Mantener la posición 3-5 minutos.</p>
<p>Estiramiento de aductores - Recto interno (aductor largo)</p> 	<p>Tumbado boca arriba, con las nalgas pegadas a la pared. A ser posible, la pierna que no estire, doblada y con el pie apoyado en el suelo para estabilizar. Pierna derecha estirada en la pared (apuntando al techo). Brazos en cruz. Contraer abdominales durante el ejercicio. Deslizar el talón por la pared hasta sentir una ligera tensión en la parte interna del muslo</p> <p>Estirar 5-10 segundos Relajar entre 5-10 segundos</p>
<p>Estiramiento de aductores - Aductores cortos</p> 	<p>Arrodillarse en el suelo (colocar algo blando bajo las rodillas). Abrir lateralmente la pierna que no vamos a estirar. Flexionar con cuidado la rodilla de la pierna abierta para que estire la parte interna de la pierna.</p> <p>Estirar 5-10 segundos Relajar entre 5-10 segundos</p>
<p>Estiramiento de psoas</p> 	<p>Tumbado sobre una mesa/camilla, con los glúteos en el borde. Flexionar la pierna que no vamos a estirar y sujetar por la rodilla. Bajar la otra pierna hacia el suelo.</p> <p>Estirar 5-10 segundos Relajar entre 5-10 segundos</p>
<p>Estiramiento de cuádriceps</p> 	<p>Arrodillado de espaldas a una pared (proteger las rodillas con algo blando). Dedos de la pierna a estirar en contacto con la pared, y la otra pierna apoya el pie en el suelo. Espalda se mantiene alineada.</p> <p>Estirar 5-10 segundos Relajar entre 5-10 segundos</p>



Lirios Dueñas
FISIOTERAPIA MARITIM

Calle Francisco Cubells, 31, bajo · 46011 VALENCIA
Tfno./Fax: 963 281 071 · Móvil: 647 471 415
fisio@fisioterapiavalencia.es · www.fisioterapiavalencia.es

*Imágenes obtenidas de la *Guía ilustrada de los estiramientos terapéuticos*. Autor: *Kristian Berg*.