

TABLA DE ESTIRAMIENTOS



ESTIRAMIENTO DEL GEMELO
Apoyar la planta del pie en una superficie elevada (escalón), dándole una inclinación de unos 40-45 grados. Empujar levemente hacia delante hasta notar una ligera tensión en la zona. Mantener el cuerpo recto. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Gemelos

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO DEL SÓLEO
Apoyar la planta del pie, de la pierna estirada, firmemente, con la rodilla ligeramente flexionada. Inclinarse el cuerpo hacia delante. Mantener la pierna adelantada flexionada y con la planta del pie firme sobre el escalón en su totalidad. Mantener entre 15 y 20 segundos.

Sóleo

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS
Con el cuerpo recto, doblar la rodilla hasta tocar con el talón al glúteo. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Cuádriceps

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO DE LOS ADDUCTORES
Sentado, pegar las plantas de los pies y acercarlos al cuerpo, manteniendo el cuerpo recto. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Adductores

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO DEL ISQUIOFIBULAR
Realizar la posición de la imagen, flexionando la rodilla de la pierna contraria hasta notar tensión en la zona a estirar. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Isquiofibular

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO DEL ISQUIOFIBULAR
Realizar la posición de la imagen, bajar el tronco hasta notar tensión en la zona a estirar. La pierna contraria ligeramente flexionada. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Isquiofibular

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO DE LOS GLÚTEOS Y FASCIA LATA
Sentados, con una pierna flexionada (o estirada como quieras). El pie de la otra pierna junto a la rodilla de esta y empujar gradualmente la pierna hacia el pecho, con ambos brazos. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Fascia Lata
Glúteos

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO TIBIAL ANTERIOR Y CUÁDRICEPS
Sentados, como en la imagen, tirar de la pierna flexionada hasta notar una ligera tensión en la zona a trabajar. Podemos también inclinar el cuerpo levemente hacia atrás. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Cuádriceps
Tibial Anterior

www.zumbadozfitness.com



ESTIRAMIENTO INSERCIÓN DEL CUÉTEO

Apoyar la rodilla y flexionarla hacia adentro, tal como muestra la figura, recibir una inclinación del cuerpo hacia delante. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Inserción Cúeteo

www.unidoc.ufamocan



ESTIRAMIENTO CINTILLA ILIOTIBIAL

Tumbados, apoyar una pierna sobre la rodilla de la otra y empujar con la primera hacia el suelo la segunda. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Cintilla Iliotibial

www.unidoc.ufamocan



ESTIRAMIENTO ISQUIOIBIAL

Sentados, estirar una pierna y recoger la otra hacia el interior, flexionar gradualmente el cuerpo hacia la pierna estirada. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Isquiotibial

www.unidoc.ufamocan



ESTIRAMIENTO ESPALDA

De rodillas, extender brazos hacia adelante, meter cabeza hacia abajo, en prolongación con la espalda e inclinarse hacia adelante suavemente. Mantener la posición entre 15 y 20 segundos.

Zona afectada

www.unidoc.ufamocan