



TRABAJO ABDOMINAL – PROPIOCEPCIÓN – ISOMÉTRICOS - ESTIRAMIENTOS



4. ESTIRAMIENTOS.

Sóleo



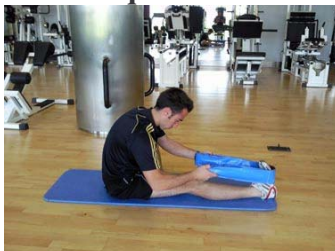
Sin levantar talón, llevar rodilla al suelo

Gemelo



Sin levantar talón, paso largo y empujar pared

Isquiotibial



Ayudados por toalla o similar manteniendo la espalda recta

Tensor de la Fascia



Con pierna cruzada, buscar el talón de la pierna posterior

Cuádriceps



Rodillas juntas, cadera hacia delante

Psoas Iliaco



Rodilla detrás de la cadera, brazos arriba y atrás

Flexor dorsal del pie



Sentarse sobre talones y empeine en el suelo

Abductor



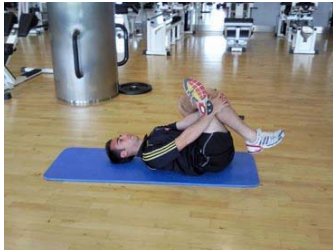
90° flexión de cadera, cruzar manteniendo posición del tronco

Lumbar - Dorsal



Brazos hacia delante y buscar orientación lateral

Gluteo



Pierna cruzada, acercar rodilla al pecho

Aductor



Graduar intensidad llevando la cadera más abajo

Aductores



Idem anterior

Lumbar



Flexión de rodillas y abrazar por detrás

Dorsal - Glúteo



Cruzar pierna estirada por encima y brazos a ese mismo lado

Abdominal



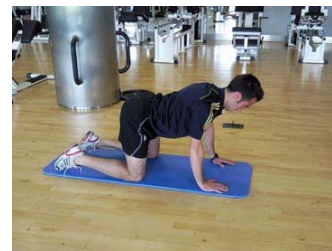
Sin despegar cadera, elevar la cabeza

Columna



En posición estable arquear espalda hacia arriba y barbilla al pecho

Columna



Misma posición arquear hacia abajo y sacar pecho

