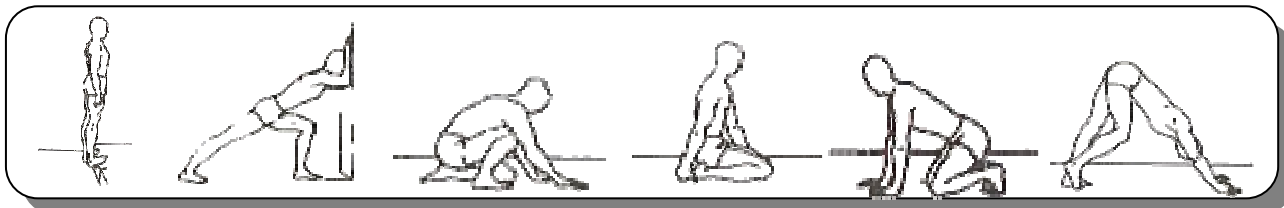
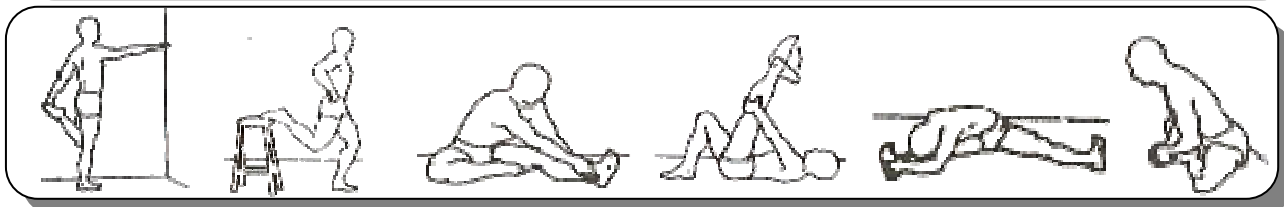


# ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ACTIVOS

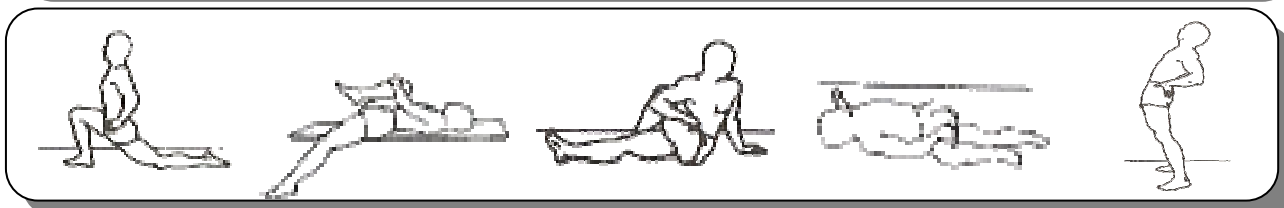
PIERNA



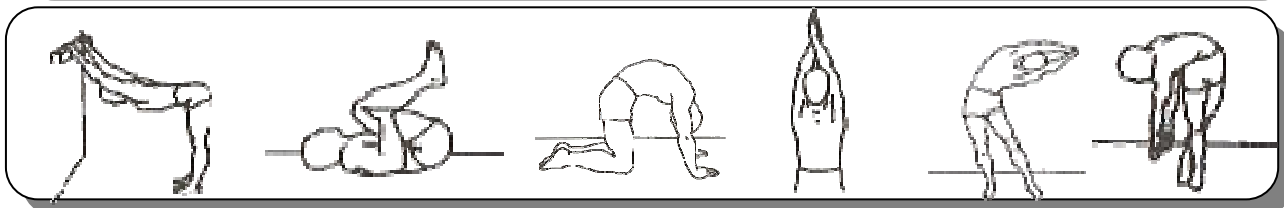
MUSLO



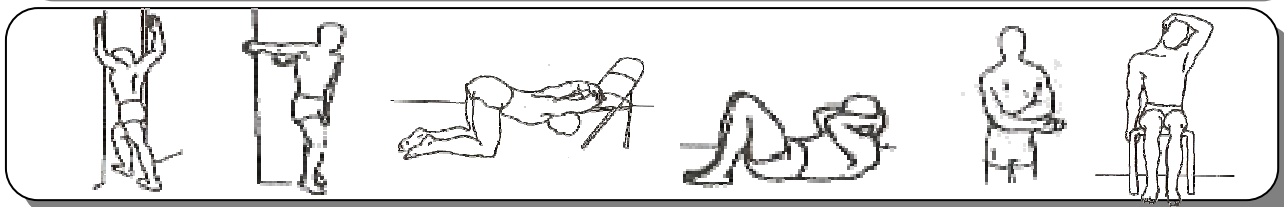
CADERA,  
NALGAS,  
ABDOMEN



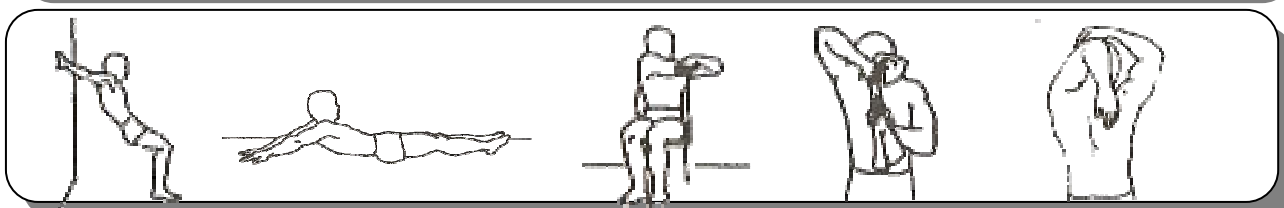
ESPALDA,  
TRONCO



PECHO,  
CUELLO



HOMBROS  
BRAZOS



## Recuerda

- ❖ **No** realices rebotes, movimientos bruscos o sacudidas.
- ❖ **No** estires hasta sentir dolor. Alcanza un estiramiento suave, aumentándolo cuando te sientas relajado.
- ❖ **No** aguantes la respiración. Respira despacio, profunda y naturalmente.
- ❖ **No** te compares con nadie y realiza los estiramientos prestando atención a tus propias sensaciones.

## ¿Cómo estirar?

- ❖ Colócate en la posición que indica el dibujo y estira la zona en cuestión mediante un **movimiento suave y controlado** hasta sentir una "agradable incomodidad".
- ❖ En ese punto no avances el estiramiento. **Intenta relajarte** y concentrarte en la zona que estás estirando y donde notas esa "agradable incomodidad".
- ❖ Permanece unos **10 – 15 segundos** en esa posición y después relaja la zona estirada. Puedes realizarlo 3 veces si lo deseas.
- ❖ Ten presente la postura global de todo el cuerpo. Protege la espalda movilizándola en bloque, no permitiendo la aparición de vicios posturales. No te