

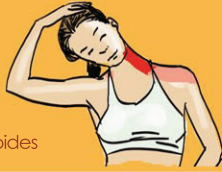
Estiramientos

- Sentado o de pie, una mano por encima de la cabeza para tocar la oreja del otro lado.
- Inclinar lateralmente la cabeza e intentar acercar la oreja al hombro suavemente, sin utilizar excesiva fuerza hasta sentir un ligero estiramiento y aguantar unos segundos.

Cuello y hombro

1

Esternocleidomastoideo, deltoides medio.

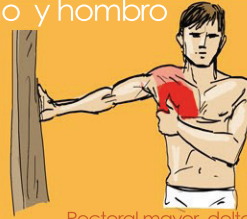


Pecho y hombro

3

Pectoral mayor, deltoides anterior.

- Colocarse separado de la pared.
- Cabeza alineada con la columna vertebral, espalda recta, pecho erguido y el abdomen tenso.
- La mano en la pared a la altura del hombro, un poco hacia atrás.
- Girar el tronco como si se alejara de la pared la zona a estirar y aguantar unos segundos, para después repetir con el otro brazo.



- Espalda recta, pecho erguido y abdomen tenso. La cabeza y el cuello deberán estar rectos y mirando al frente.
- Entrelazar los dedos de las manos y aguantar el estiramiento.

Deltoides posterior, dorsal ancho, oblicuos.

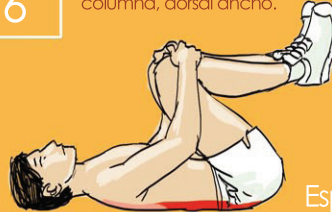
2



Hombros, espalda y tronco

6

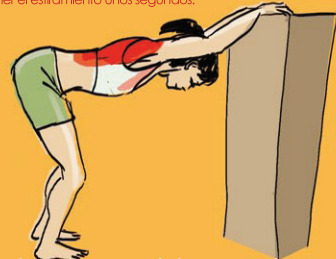
Zona lumbar, músculos espinales extensores de la columna, dorsal ancho.



Espalda

- Tumbado boca arriba con las piernas encogidas junto al pecho.
- Abrazar las piernas con las manos por debajo de las rodillas y aguantar unos segundos.

- De pie, separado de la pared medio metro aproximadamente.
- Espalda recta, pecho erguido y cabeza a la altura de la columna con los brazos extendidos.
- Otra opción es realizar el estiramiento con un brazo y después el otro.
- Mantener el estiramiento unos segundos.



5

Hombros, espalda, pecho y tronco

Deltoides posterior, dorsal ancho, pectoral.

- Sentado o de pie con la espalda recta y erguida.
- Tirar hacia el cuerpo la punta de los dedos con la ayuda de la mano contraria hasta notar la tensión en los antebrazos y aguantar unos segundos.

7

Brazo
Bíceps.



Parte anterior del muslo

- De pie o tumbado.
- Sujetar el pie tirando de él con la mano hacia las nalgas y aguantar unos segundos.



8

Cuádriceps.

Aductores.

9



- De pie con una pierna estirada y otra semi-flexionada.
- Inclinar el cuerpo hacia la que se encuentra flexionada y aguantar unos segundos.

Parte interna de la cadera

- Sentado en el suelo con ambas piernas estiradas.
- Flexionar el tronco hacia delante, dirigiendo las manos hacia los pies.
- Otra posibilidad es colocarse tumbado boca arriba y levantar una pierna de modo que quede totalmente estirada. Cuanto menos distancia exista entre la pierna y el cuerpo mayor será la tensión conseguida.
- Mantener la tensión conseguida durante unos segundos.

Isquiosurales, dorsal ancho, zona lumbar.

10

Parte posterior del muslo y espalda

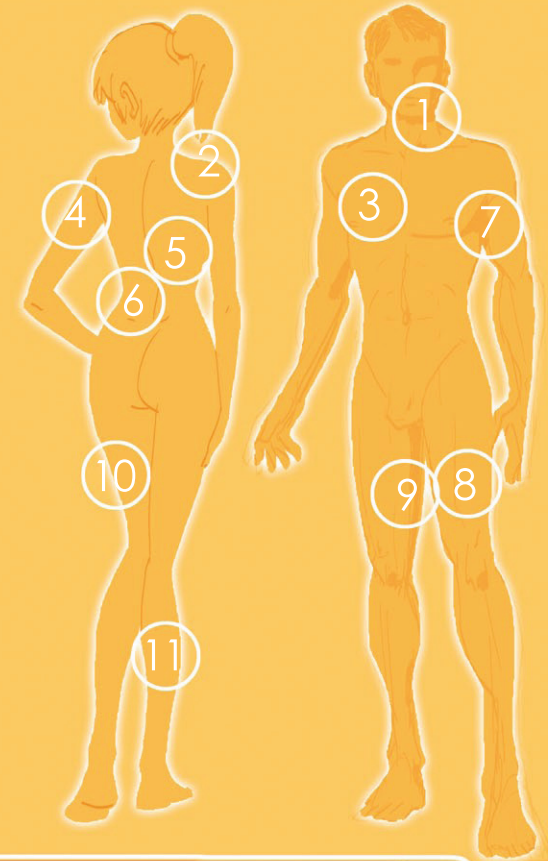


4

Parte posterior del brazo

- De pie o sentado.
- Descender la mano hasta colocarla en medio de las paletillas, y cerca del cuerpo. Para realizar este ejercicio se deberá ayudar con la otra mano, ponerla detrás de la parte superior del otro brazo y empujar hacia atrás.
- Repetir con el otro brazo.

Tríceps.



- | | | |
|----------------------------|---------------------|--------------------|
| 1- Esternocleidomastoideo. | 5- Dorsal ancho. | 9- Aductores. |
| 2- Deltoides. | 6- Cuadrado lumbar. | 10- Isquiosurales. |
| 3- Pectorales. | 7- Bíceps. | 11- Tríceps sural. |
| 4- Tríceps. | 8- Cuádriceps. | |

- Apoyar contra la pared el pie delantero con la puntera elevada.
- Acercarse a la pared y aguantar unos segundos.

11

Pierna

Tríceps sural.



BFA
DFB



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia