

## Estiramientos Post-Trabajo

Después del trabajo tu cuerpo se encuentra en condiciones óptimas para desarrollar y mejorar la flexibilidad. Mientras que los estiramientos del calentamiento simplemente preparan el cuerpo para el ejercicio, los estiramientos de enfriamiento constituyen y mejoran la flexibilidad que tienes. Los estiramientos de desarrollo que ilustramos abajo deberían llevarse a cabo siempre al final de la sesión de entrenamiento. Es particularmente importante mantener los músculos calientes durante estos estiramientos, por lo que hazlos siempre a cubierto y lleva ropa cálida si fuera necesario.



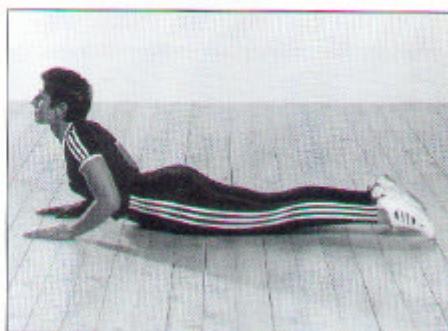
1. Flexión tumbado/a; tendones de la corva traseros/superiores más bajos – tumbate sobre la espalda con las rodillas dobladas, los pies en el suelo, agárrate las rodillas y tira los muslos hacia el pecho.



2. Rotación tumbado/a; pectorales, abdominales laterales y tendones de la corva – tumbate sobre la espalda, los brazos fuera hacia los lados. Dobra la rodilla derecha y gira la rodilla suavemente hacia la izquierda. Estirar suavemente la rodilla derecha hasta encontrar el punto de tensión. Mantén la cabeza. Los hombros y los brazos planos sobre el suelo.



3. Rotación tumbado/a, rodilla flexionada: Pectorales, abdominales laterales, nalgas – comienza como en el estiramiento 2. Agárrate la rodilla derecha con la mano izquierda, deja rotar la rodilla derecha sobre el cuerpo hasta tocar el suelo.



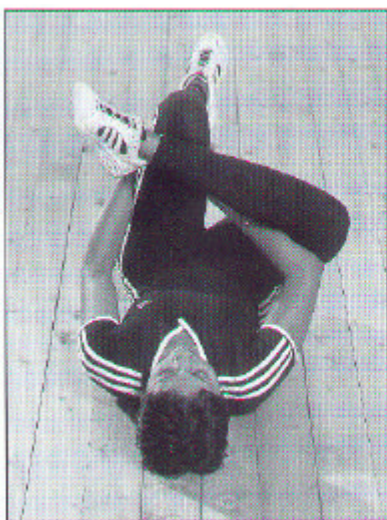
4. Extensión; ejercicio de cuidado de espalda/estiramiento del recto abdominal–Tumbate boca abajo, pon las manos bajo los hombros, los dedos mirando hacia delante. Pon los brazos tan derechos como te lo permita la espalda, manteniendo los muslos en el suelo y la nalgas y tendones de la corva relajados.



5. Estiramiento de romboides/dorsal ancho – arrodíllate totalmente, los brazos rectos hacia el frente y estíralos suavemente separándolos. Baja el pecho hacia el suelo, manteniendo la pelvis.



6. Cuádriceps, nalgas, torso lateral – siéntate en el suelo, cruza el pie derecho sobre el izquierdo y desliza el talón del pie derecho hacia ti. Dobra la mano derecha detrás de la cadera. Pon la mano izquierda en el exterior de la rodilla derecha para aplicar el estiramiento. Nota: mantén la nalga derecha en contacto con el suelo.



7. Cuádriceps – tumbate de espaldas con la rodilla izquierda flexionada. Pon el talón derecho sobre la rodilla izquierda. Agárrate detrás del muslo izquierdo y tira del muslo hacia el pecho.



8. Tendones de la corva – siéntate en el suelo, dobla la rodilla izquierda y desliza el talón sobre el muslo derecho. Mantén la espalda derecha y flexiona las caderas, moviendo el torso hacia el muslo derecho.



9. Tendones de la corva – tumbate de espaldas, levanta la pierna izquierda con la rodilla flexionada hasta que la cadera forme un ángulo recto con el cuerpo. Agarrándote alrededor del muslo, tira suavemente de la rodilla hasta encontrar el punto de tensión.