

Manual de estiramientos tren inferior –EG PERSONAL TRAINER

A modo de introducción, la flexibilidad es aquella capacidad que hace posible que el ser humano sea capaz de realizar movimientos con gran amplitud. Es importante estirar pues relaja los músculos y evita lesiones futuras. Este tipo de estiramientos son conocidos como pasivos y se aconsejan realizar al final de la sesión en suelo, **JAMÁS** al principio de la misma ya que sería incluso contraproducente.

*30'' cada estiramiento (derecha, izquierda) Importante hidratación durante los estiramientos.



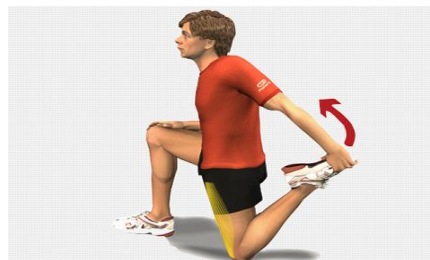
1- Psoas



2- Cuádriceps



o



3-Glúteos

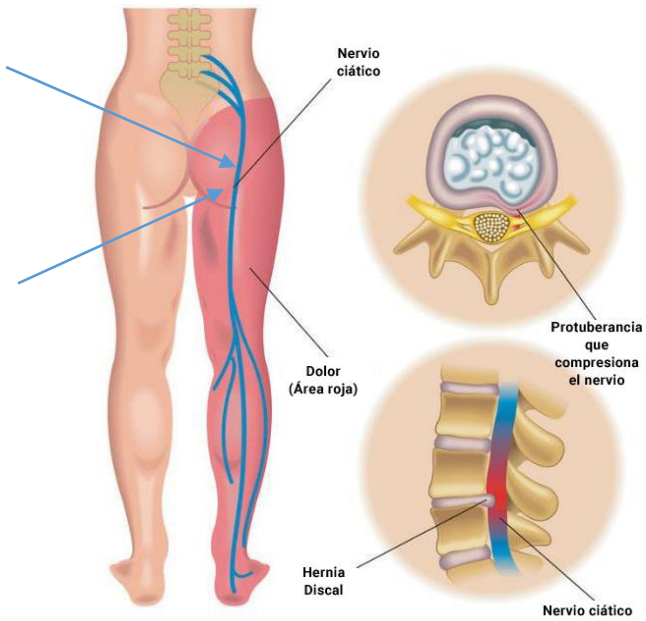
(Piramidal) * Muy bueno para ciática →



Si quiero aumentar intensidad añado pelota de tenis y hago presión sobre punto gatillo (lugar con mayor sensibilidad)



*Clavar pelota donde las flechas (zona de mayor hipersensibilidad)



4-Abductores



o



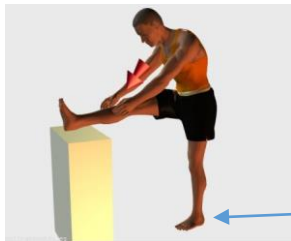
5-Isquiotibiales.



o



o



El pie recto orientado hacia delante



Dejamos caer las manos hacia abajo



suelo, la otra en la pared.

La pierna que no estira bien apoyada en



persona que ayuda coge el cuádriceps y gemelo, nunca de las articulaciones.

Pierna apoyada en el suelo. La

6-Gemelos.



o



7- Sóleos.



En sóleos flexiono rodillas un poco para trabajar la zona inferior.



- Se debe estirar de una forma suave y progresiva sin llegar a sentir dolor.

-Estiramientos en tensión pasiva y pasivos se realizan al finalizar la actividad ya que relajan el músculo volviendo la musculatura blanda y esponjosa que es lo que necesitamos tras finalizar la sesión.