

## Ejercicios de flexibilidad para incorporar en su vida cotidiana

### Estiramiento de brazos sobre la cabeza

Una sus dedos, gire las palmas hacia arriba y estire los brazos justo por encima de la cabeza. Sienta cómo se estiran sus músculos desde la parte exterior de las costillas y a través de ambos brazos.



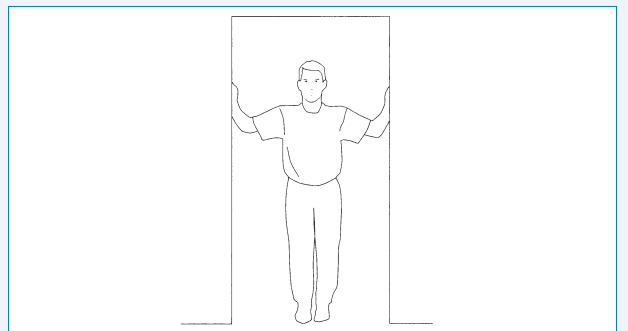
### Estiramiento cruzado de hombros

Estire suavemente el codo de manera que cruce el pecho. Sienta el estiramiento a través de sus hombros y en la parte superior de la espalda. Haga esto una vez con cada brazo.



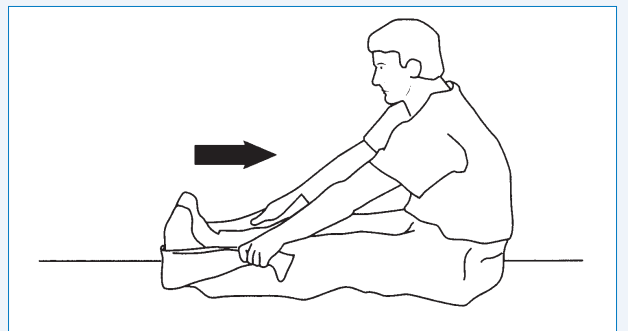
### Estiramiento en puerta

Párese frente a una puerta con los brazos extendidos y colóquelos de manera que toquen la pared, uno en cada marco (o lado) de la puerta. Inclínese lentamente hacia adelante hasta que sienta tensión y un dolor moderado en los músculos del pecho. Mantenga esta posición de 15 a 60 segundos. Repita el ejercicio 3 veces.



### Estiramiento del tendón de Aquiles

Siéntese en el piso con las piernas extendidas frente a usted. Mantenga la espalda derecha. Agarre ambos extremos de una toalla, coloque los pies en el centro de la toalla y jale de los extremos de ésta para estirar suavemente los tendones de Aquiles. El tendón de Aquiles se ubica detrás del tobillo, arriba del talón del pie y debajo de la pantorrilla.

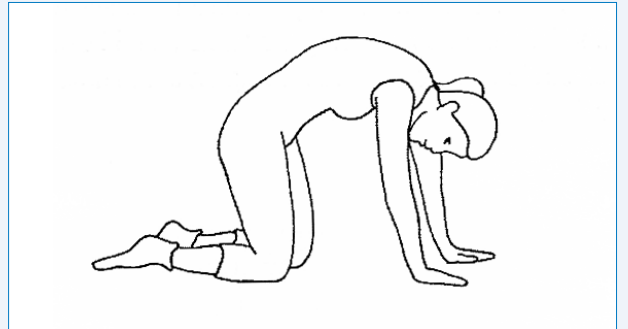


## Ejercicios de flexibilidad

(continuación)

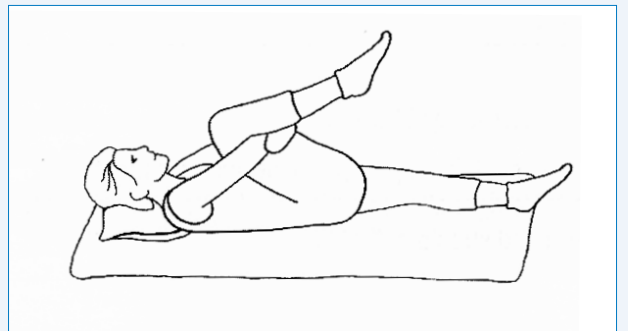
### Estiramiento total de columna

Ubíquese en posición de banco (sobre manos y rodillas). Comience con la parte inferior de la espalda, flexione la columna hasta los hombros y mantenga en el punto máximo de estiramiento.



### Estiramiento de espalda y muslos

Acuéstese de espalda y sujete la pierna derecha contra el pecho. Mantenga la pierna lo más extendida posible. Repita este ejercicio con la otra pierna.



### Estiramiento de columna y cadera en posición sentada

Siéntese derecho. Doble las piernas a la altura de las rodillas. Cruce la pierna izquierda sobre la derecha. Lleve su brazo derecho a su rodilla izquierda. Con su mano izquierda apoyada en el piso detrás de usted para mantener el equilibrio, gire suavemente el torso a la izquierda. Exhale y trate de girar aún más la base de la columna. Vuelva a la posición central para estar derecho.



### Pierna extendida, rodilla flexionada, estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con la pierna derecha extendida frente a usted (no trabe la rodilla). Doble la pierna izquierda hasta que la planta de su pie izquierdo toque ligeramente la cara interna del muslo derecho. Estírese hacia delante hasta que pueda tocar su pie derecho y sienta la tensión al estirar; mantenga en ese punto. Cambie de lado.



## Ejercicios de flexibilidad

(continuación)

### **Estiramiento de rodillas hacia el pecho**

Acuéstese de espalda y sujete ambos muslos contra el pecho. Sostenga con las manos la parte trasera de las piernas.

