

Tabla de estiramientos de piernas

Estiramiento	Cómo hacerlo	Dónde lo notas	Tiempo
 Cuádriceps	De pie, lleva el talón hacia el glúteo y sujeta el tobillo.	 Parte delantera del muslo	 20-30 s por pierna 2-4 repeticiones.
 Isquiotibiales	Túmbate boca arriba, levanta una pierna y acércala suavemente hacia ti.	 Parte posterior del muslo	 20-30 s por pierna 2-4 repeticiones.
 Gemelos	Apoya las manos en una pared, lleva una pierna atrás y acerca el cuerpo hacia delante.	 Pantorrilla	 20-30 s por pierna 2-4 repeticiones.
 Aductores	Sentado, junta las plantas de los pies e inclina ligeramente el cuerpo hacia delante.	 Parte interna de los muslos	 20-30 s 2-4 repeticiones.
 Glúteos	Túmbate, cruza un tobillo sobre el muslo contrario y acerca la pierna hacia el pecho.	 Glúteo de la pierna cruzada	 20-30 s por lado 2-4 repeticiones.

Es importante cuidar la técnica y evitar forzar en exceso.