

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES RECUPERACIÓN

ESTIRANDO 1



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con una pierna adelantada, flexiona ligeramente ambas piernas sin inclinarte hacia adelante

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de pierna.

OBSERVACIONES: Mantén la espalda recta, la cadera en retroversión, los pies alineados.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con la pierna adelantada en extensión apoyada sobre el talón inclínate hacia adelante.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de pierna.

OBSERVACIONES: Mantén la espalda extendida aunque la flexión sea muy ligera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Apoyado lateralmente y una pierna flexionada en equilibrio, flexiona la pierna apoyada.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de pierna.

OBSERVACIONES: Tira hacia atrás de la pierna flexionada sin curvar zona lumbar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Apoya la planta del pie en altura e inclínate suavemente hacia adelante.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de pierna.

OBSERVACIONES: La pierna adelantada debe de permanecer estirada.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con las piernas separadas lateralmente cambia el peso flexionando la pierna.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de pierna.

OBSERVACIONES: Mantén las puntas de los pies alineadas hacia delante.



*Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
Busque siempre el asesoramiento de un profesional a la hora de realizar actividad física.
Usted debe responsabilizarse del correcto uso de las indicaciones aquí propuestas.*