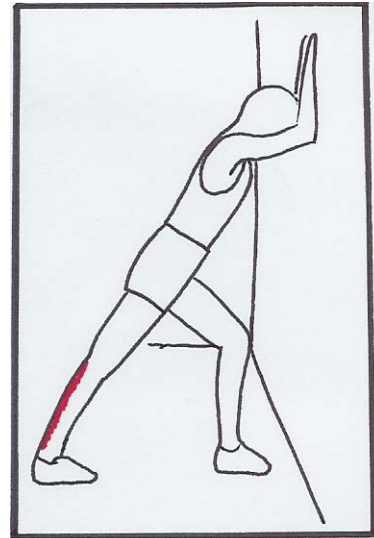


# **ESTIRAMIENTOS DE LAS PIERNAS.**

## **1. GEMELOS**

Talón bien pegado al suelo, echar la pelvis hacia delante hasta notar tensión en los gemelos.



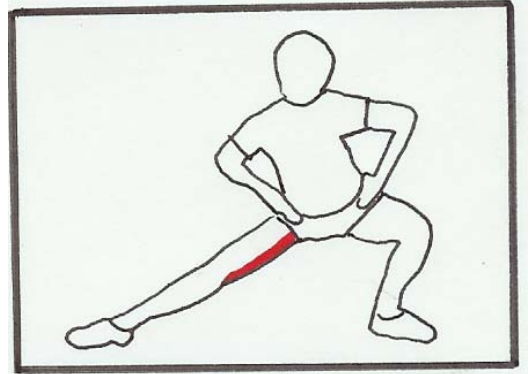
## **2.- ISQUIOTIBIALES**

Pierna a estirar adelantada, la pierna de atrás algo flexionada. Inclinar el tronco hacia delante hasta notar la tensión en la parte posterior del muslo.



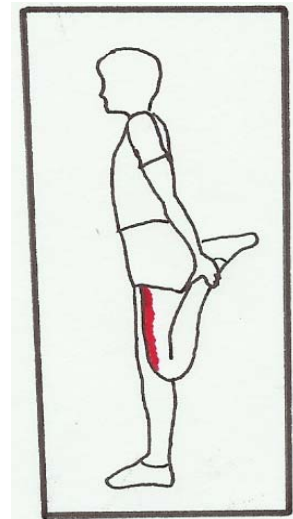
### 3.- ADDUCTORES

Llevar la pelvis a un lado doblando la rodilla de manera que la otra pierna quede estirada. Tiene que “tirar” en la parte interna del muslo.



### 4.- CUÁDRICEPS

Agárrese el tobillo por detrás y llévelo hacia la nalga para estirar la parte anterior del muslo. El muslo debe quedar perpendicular al suelo y la espalda debe estar derecha.



## 5.- PSOAS ILIACO

Este músculo suele estar muy olvidado y es importante estirarlo. En la posición que marca el dibujo, hay que empujar con la pelvis en dirección al suelo, de manera que notemos la tensión en la parte superior del muslo, a nivel de la parte anterior de la cadera.

