



Blaise Dubois, B.Sc., P.T., RCAMT, SPD

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Psoas-ilíaco

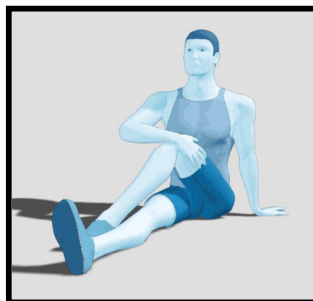


- Rodilla de detrás en el suelo
- Rodilla de delante a 90°
- Codos sobre la rodilla
- Espalda recta

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Glúteo

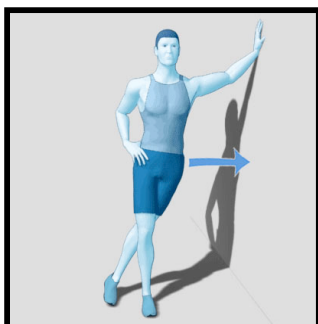


- Sentado en el suelo
- Pierna de debajo estirada
- Pierna de encima doblada y cruzada
- Espalda recta

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

BIT

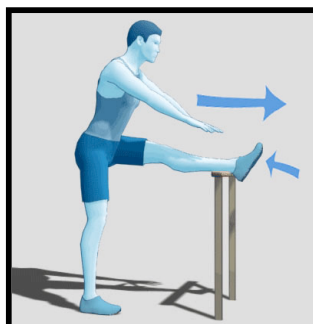


- Entrar los glúteos
- Dejar caer el peso del cuerpo del lado a estirar
- Cruzar la pierna
- Espalda recta

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Isquios

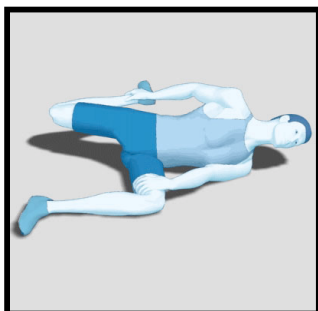


- Pie sobre un pequeño banco
- Cadera perpendicular a la pierna
- Inclinar el cuerpo hacia delante
- Espalda recta

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Cuádriceps

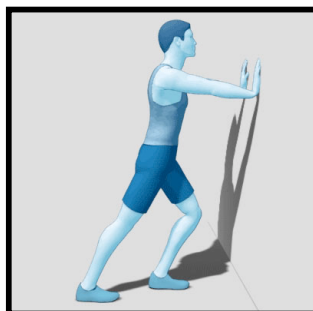


- Decúbito lateral
- Rodilla y cadera de debajo flexionadas
- Pierna de encima hacia atrás
- Tobillo-rodilla-cadera =

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Gemelos



- Pie alineado
- Rodilla recta
- Avanzar los glúteos
- Espalda recta

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

antes de la actividad al atardecer, en frío 2x/día 3x/día