

# ESTIRAMIENTOS DE MIEMBROS INFERIORES

Todos los estiramientos deben realizarse antes y después ( en este momento es mucho más importante) de la actividad física que vayamos a practicar incidiendo en aquellos grupos musculares en los que tengamos alguna sobrecarga o algún tipo de lesión

Evitar los rebotes, es decir, debemos llegar a la posición límite y mantenerla en el tiempo.

Realizar los estiramientos 3 veces durante 15 – 20 segundos cada vez

Los estiramientos no deben DOLER, si es así, podemos provocar un sobreestiramiento muscular, lesión que nos hará parar o disminuir la actividad física que estemos practicando.

Con los estiramientos vamos a EVITAR muchas LESIONES

¡YA ESTAMOS LISTOS PARAR ESTIRAR NUESTRO CUERPO!

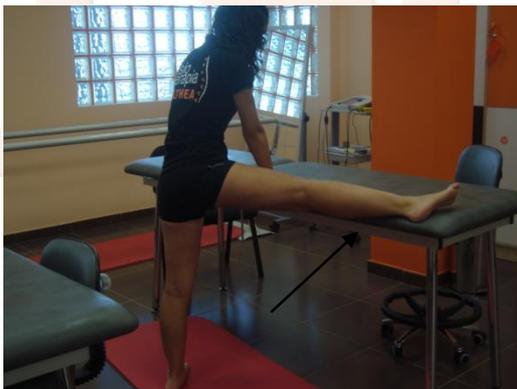
**FASCIA PLANTAR:** De rodillas en el suelo nos sentamos sobre los talones pero apoyando los dedos en el suelo. Mantener esa posición.



**TIBIAL ANTERIOR:** De rodillas en el suelo nos sentamos sobre los talones pero apoyando el dorso del pie sobre el suelo y metiendo ligeramente los pies hacia adentro.



**ADDUCTORES:** Podemos estirar este grupo muscular de dos maneras. De pie elevando la pierna y apoyándola en una superficie como muestra la foto manteniendo la espalda recta, sin inclinaciones ni hacia delante ni hacia los lados. O sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante ( el movimiento debe realizarse desde las lumbares, es decir, no hay que encorvarse ) y llevando las rodillas hacia el suelo.



**GLÚTEO + LUMBARES:** Desde la posición de sentado pasamos una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas.



**PSOAS ILIACO:** Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda recta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante



**ISQUIOTIBIALES:** Nos colocamos tumbados, nos cogemos la pierna a estirar por el muslo como muestra la imagen y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. CUIDADO, LA PIERNA CONTRARIA NO DEBE SEPARARSE DEL SUELO.



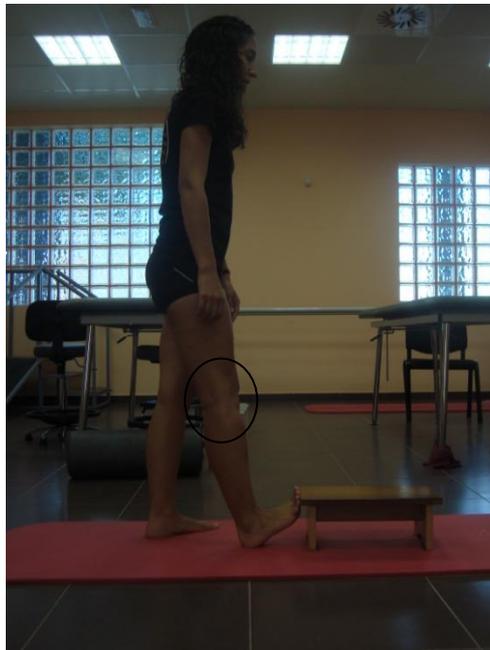
**ZONA LUMBAR:** Boca arriba cogerse las dos piernas a la vez empujando hacia el pecho y meter la cabeza hacia dentro elevando ligeramente el tronco. Mantener esa posición.



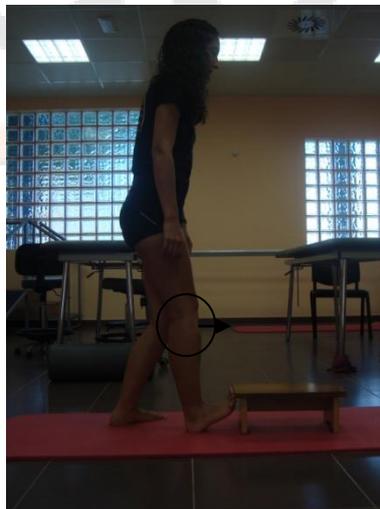
**PSOAS Y CUÁDRICEPS:** Tumbado boca abajo son cogemos los pies con las manos elevando ligeramente el tronco.



**GEMELOS:** Este ejercicio se puede realizar apoyando el pie en la pared o en un bordillo. Con la rodilla estirada apoyar la puntera del pie en la pared dejando únicamente el talón sobre el suelo. Llevar el peso del cuerpo hacia delante.



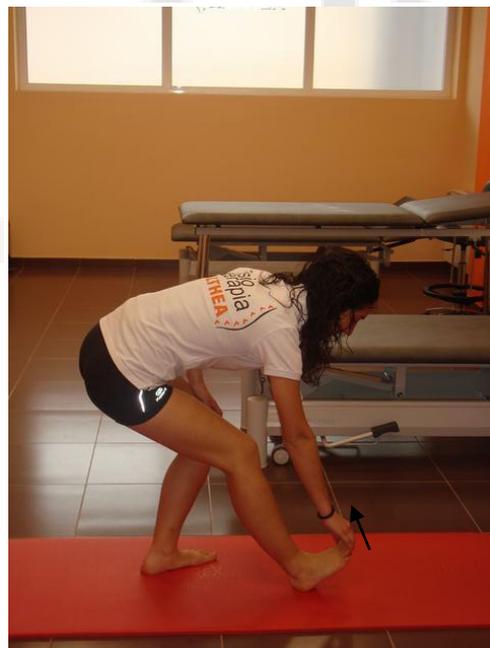
**SÓLEO:** Igual que el anterior pero colocando la rodilla levemente flexionada.



**CUÁDRICEPS:** Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis, es decir, “meter el culete”.



**ISQUIOTIBIALES:** Este es el mejor estiramiento para los isquiotibiales puesto que no ponemos la rodilla en extensión máxima protegiéndola. Adelantamos la pierna a estirar plantando en el suelo únicamente el talón. Nos cogemos los dedos del pie y tiramos hacia arriba. Manteniendo este posición sólo nos queda hacer anteversión de pelvis, es decir, “sacamos culete”.



**PIRAMIDAL:** estiramiento se puede realizar de pie o sentado. Colocamos una pierna flexionada y la otra ponemos el tobillo por encima de la rodilla de la primera como muestra la imagen. El estiramiento se produce al realizar un empuje hacia delante con la mano ( en el caso de estar de pie el empuje se realiza hacia el suelo).



fisio  
terapia  
ALTHEA