

MANUAL PRACTICO DE ESTIRAMIENTOS



Por:

Sonia del Río Medina

- ✓ Osteópata por la Escuela de Osteopatía de Madrid.
- ✓ Fisioterapeuta nº col 0627, UMH ELCHE.
- ✓ Profesora del CEU-UCH-ELCHE.

Fabián Campanini López

- ✓ Lic. Ciencias de la Actividad Física y Deporte, UNIV. VALENCIA
- ✓ Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo, UMH
- ✓ Máster Universitario en Dietética Y Nutrición General, UNIV. CADIZ

Resumen: Dada nuestra experiencia en los campos tanto de la rehabilitación como del entrenamiento deportivo, hemos visto la necesidad de confeccionar este **manual de estiramientos**, demostrando de forma más explícita que teórica, una breve descripción de los diferentes ejercicios de estiramientos englobados por grupos musculares y sus respectivas fotos a modo de ejemplo.



= Dirección a la que debe dirigir el movimiento

A) Extensores de cadera:

Isquiotibiales:

Fig. Nº 1



Fig. Nº 2



Fig. Nº 3

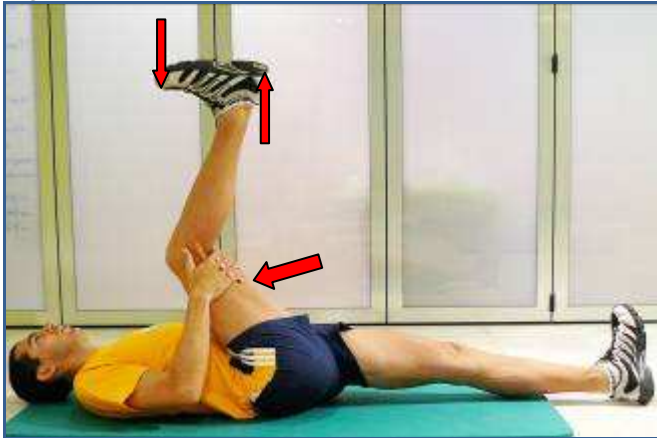


Fig. Nº 4



Fig. Nº 5



Fig. Nº 6



Fig. N° 7



Fig. N° 8



Fig. N° 9



Fig. N° 10



Fig. N° 11



Fig. N° 12



Fig. N° 13



Fig. N° 14



Fig. N° 15



Fig. N° 16



Fig. N° 17



Fig. N° 18



Fig. Nº 19



Glúteos:

Fig. Nº 20



Fig. Nº 21



Fig. Nº 22



Fig. Nº 23



Fig. N° 24



Fig. N° 25



Fig. N° 26



Fig. N° 27



Fig. N° 28



Fig. N° 29



Fig. N° 30



B) Flexores de cadera:

Cuádriceps:

Fig. N° 31



Fig. N° 32

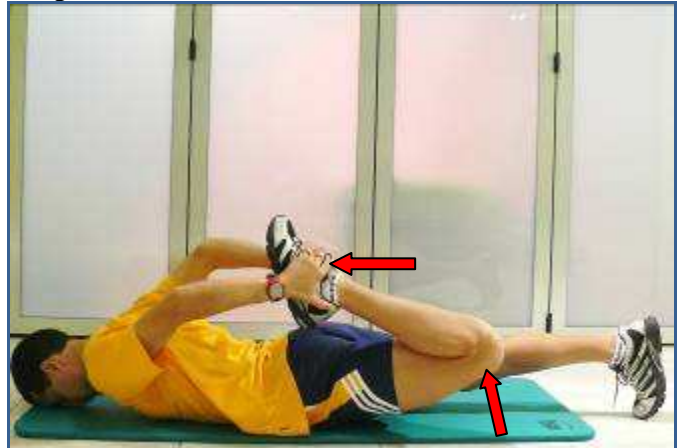


Fig. N° 33



Fig. N° 34



Fig. N° 35



Fig. N° 36



Fig. N° 37



Fig. N° 38



Fig. N° 39



Fig. N° 40



Fig. N° 41



Fig. N°42

