

**ADJUNTO TABLA DE ESTIRAMIENTOS QUE TE VIENEN BIEN  
PARA TODO...LO IDEAL AL MENOS DOS-TRES DIAS A LA SEMANA**

**ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES**

1. Tumbado boca arriba, espalda bien apoyada en el suelo y con doble mentón, apoyamos el culo en la pared y apoyamos las piernas de forma relajada; brazos a 45º y con las palmas hacia arriba. Inspiro inflando el ombligo y al espirar extendiendo las rodillas y bajo las puntas de los pies hacia la cara. **VARIANTE:** Cojo aire y al tirarlo abro las piernas hacia los lados, todo lo que pueda.



2. Me siento sobre los talones y dejo caer el cuerpo hacia delante, con los brazos todo lo estirados que pueda por encima de la cabeza. Aguanto así 1 minuto. Desde esa posición serpenteamos a un lateral hasta que no podamos más y aguantamos otro minuto; y después al otro lado.



3. Nos hacemos una pelotita con las rodillas al pecho y la cabeza relajada en el suelo. Aguantamos así un minuto haciendo respiraciones profundas y notando como la espalda se relaja.



4. Nos colocamos en la posición de la imagen y aguantamos 1 minuto. Se puede hacer con la pierna flexionada o extendida



5. Nos colocamos en la posición de la imagen y aguantamos 1 minuto.

