



7. Estiramiento MUSCULATURA CERVICAL LATERAL - Posición 1

10 repeticiones
30 segundos por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Sedestación (recomendable silla con respaldo)
- Brazos caídos y relajados
- Dirigimos la oreja al hombro
- Brazo contrario lo bajamos ligeramente
- Mantener posición 30 segundos
- Alternar un lado y otro



ERRORES COMUNES

- Sentarse en mala posición (espalda arqueada)
- Estiramiento brusco
- Notar excesiva tensión
- No bajar el hombro contrario

8. Estiramiento MUSCULATURA CERVICAL LATERAL - Posición 2

10 repeticiones
30 segundos por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Sedestación (recomendable silla con respaldo)
- Brazos caídos y relajados
- Giramos cuello 45°
- Dirigimos mentón al pecho
- Brazo contrario lo bajamos ligeramente
- Mantener posición 30 segundos
- Alternar un lado y otro



ERRORES COMUNES

- Sentarse en mala posición (espalda arqueada)
- Estiramiento brusco
- Notar excesiva tensión
- No bajar el hombro contrario

9. Estiramiento de TODA LA COLUMNA



10 repeticiones
30 segundos por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Partimos de posición de "rodillas"
- Nos sentamos sobre los talones
- Estiramos brazos hacia delante
- Cabeza relajada y la frente apoyada en el suelo
- Mantener posición 30 segundos



ERRORES COMUNES

- No estirar bien los brazos
- No relajar la cabeza



10. Estiramiento GLÚTEOS



10 repeticiones
30 segundos
por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Sedestación
- Mantener espalda recta
- Colocar pie en rodilla de la pierna contraria
- Rotar el cuerpo hacia lado contrario
- Colocar mano en rodilla
- Mantener posición 30 segundos



ERRORES COMUNES

- Arquear la espalda
- No rotar el cuerpo lo suficiente
- No fijar la rodilla

11. Estiramientos ISQUIOTIBIALES



10 repeticiones
30 segundos
por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- De pie
- Colocar pierna a 90° (mesa)
- Tocar la punta del pie
- Mantener 30 segundos
- Alternas ambas piernas



ERRORES COMUNES

- Elevar la pierna más de 90°
- Flexionar la rodilla
- Rapidez en ejecución

12. Estiramiento LUMBAR y FLEXOR DE CADERA



10 repeticiones
30 segundos
por repetición



CORRECTA EJECUCIÓN

- Tumbado boca arriba
- Dirigir rodilla al pecho
- Estirar la pierna contraria
- Mantener posición 30 segundos



ERRORES COMUNES

- Levantar la pierna estirada
- No levantar la rodilla lo suficiente