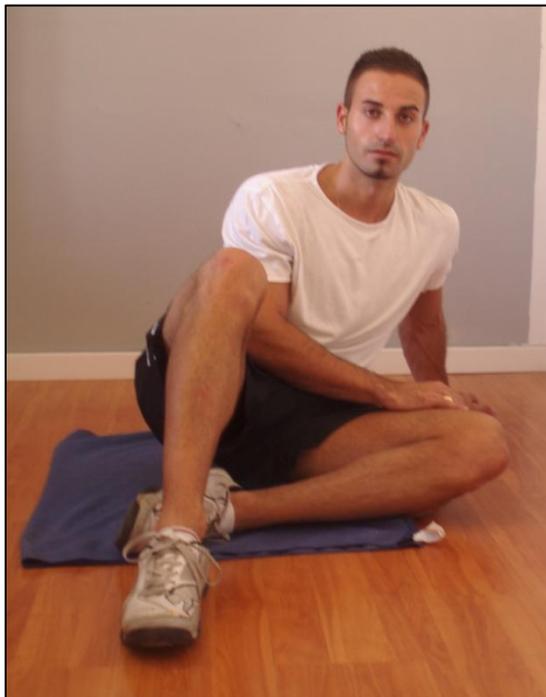
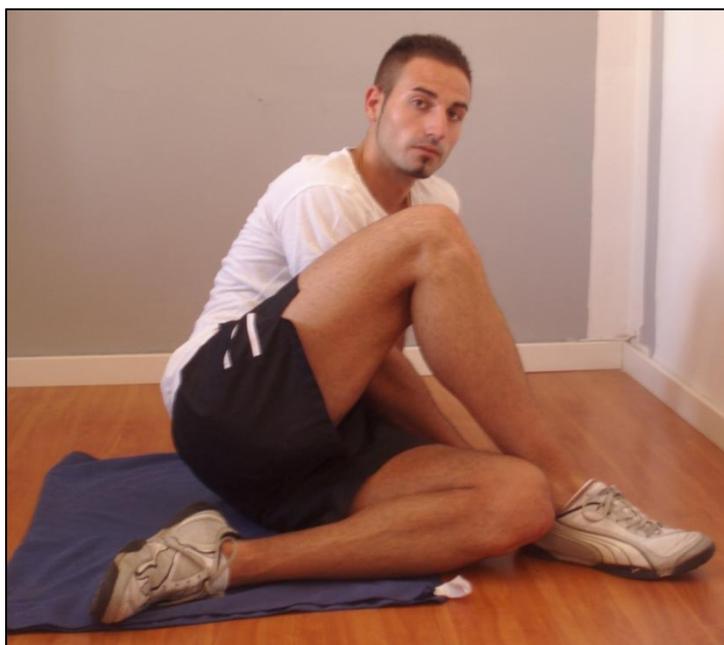


ESTIRAMIENTO GLÚTEO

1. Nos sentamos en el suelo sobre la nalga del lado opuesto al lado que queremos estirar. En el caso del ejemplo vamos a estirar el glúteo derecho por tanto nos sentamos sobre el glúteo izquierdo.



2. Realizamos un movimiento de manera que el pie de la pierna que queremos estirar quede por detrás de la rodilla de la pierna que está en el suelo.



3. Manteniendo la espalda recta y sobre nuestra pelvis abrazamos la rodilla y la llevamos hasta nuestro pecho. Sobre todo nos ayudamos del brazo contrario para realizar la fuerza, apuntando con la rodilla hacia el hombro del mismo brazo. En el caso del ejemplo, como pretendemos estirar el lado derecho, abrazamos la pierna sobre todo con el brazo izquierdo apuntando la rodilla hacia el hombro izquierdo.



4. Al realizar este estiramiento deberemos sentir la tensión en la zona glútea, en la zona lumbar baja y en la zona lateral y trasera del muslo.
5. Las primeras veces que se realiza este estiramiento es posible que no se pueda mantener la postura correcta con la espalda recta. A medida que se va repitiendo el ejercicio y mejora la flexibilidad será más fácil de obtener la postura correcta. Es importante no tener prisa y mejorar la postura progresivamente.
6. Nunca debemos sentir dolor
7. Es importante realizar respiraciones profundas mientras se realiza el estiramiento.