

ISQUIOTIBIALES: ESTIRAMIENTO

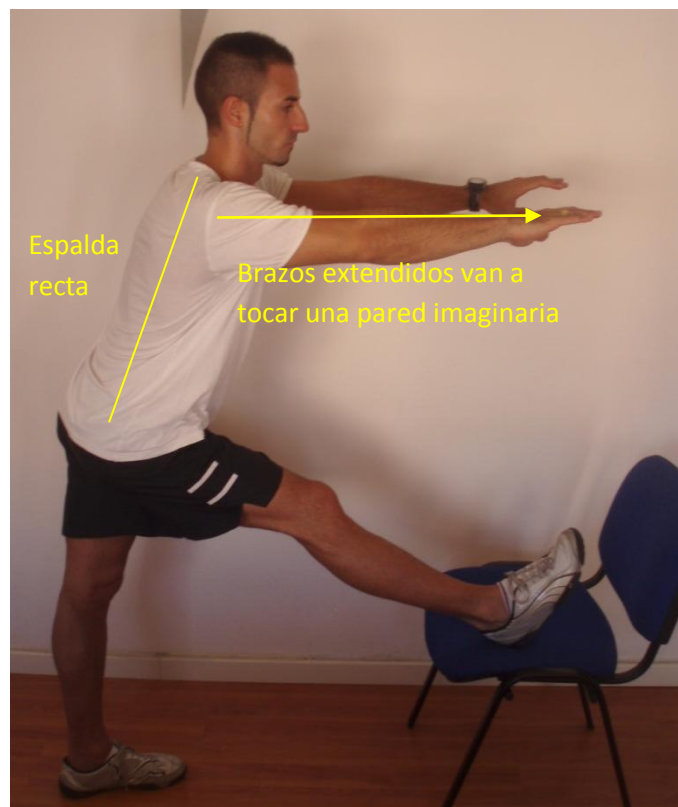
1. Para estirar los isquiotibiales nos pondremos de pie frente a una silla. Pondremos un pie encima de la silla manteniendo el otro en el suelo. Es importante que los pies estén lo más paralelos posible y que controlemos la posición de la pelvis. Al subir la pierna encima de la silla la cadera tiende a desplazarse hacia arriba y adelante con respecto a la otra. Es fundamental que mantengamos la cadera hacia abajo y atrás alienada con la otra. La rodilla de la pierna que esta sobre la silla no es necesario que este del todo estirada, mejor si permanece semiflexionada durante el estiramiento. Por último mantenemos la espalda lo más recta posible sin dejar que se curve hacia adelante.



2. Tan solo manteniendo esta posición es posible que ya sintamos tensión por detrás del muslo, entre la cadera y la rodilla. Aun así para realizar el ejercicio intentaremos ir un poco más lejos y manteniendo la espalda recta nos plegaremos hacia adelante sintiendo como aumenta la sensación de tensión pero sobre todo sin perder la postura inicial. Una vez alcanzando el grado de tensión ideal, aguantamos entre 5 y 10 segundos tiempo durante el cual realizaremos respiraciones largas y profundas.



3. Una opción interesante que nos puede ayudar a mantener la espalda recta es extender los brazos hacia adelante y inclinarnos como si quisiéramos empujar una pared imaginaria que tenemos en frente. Lo que no debemos hacer es ir a tocar la punta del pie ya que entonces la espalda se arquería y el estiramiento no sería tan eficaz.



4. El ejercicio se puede repetir entre 5 y 10 veces, por lo menos una vez al día sintiendo bien el estiramiento pero sin llegar al dolor.