

Cómo estirarse

Antes de comenzar a hacer ejercicios cada vez, usted debe estirar los músculos que utilizará para aumentar la flexibilidad de sus movimientos. Estos estiramientos harán trabajar sus grupos principales de músculos y lo aprontarán para la actividad física que va a realizar. Estos estiramientos también son beneficiosos durante el enfriamiento después del ejercicio.

Estírese mientras está acostado

Movimientos de tobillos

Acuéstese en el suelo. Mueva su pie apuntando sus dedos hacia fuera y con la punta hacia el techo. Repita con el otro pie.

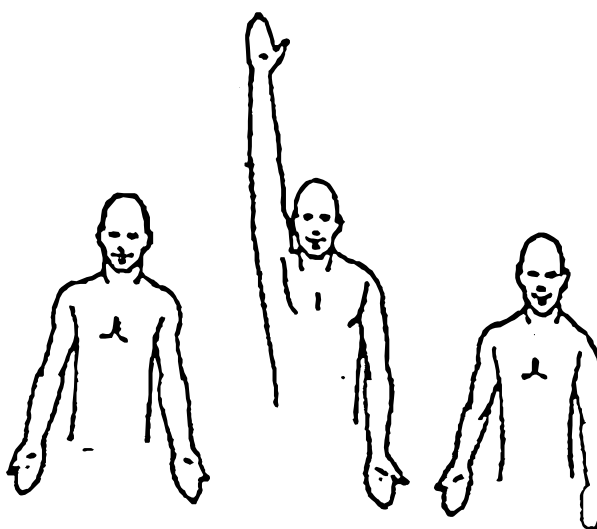
Estos ejercicios se pueden hacer también cuando está sentado. Apunte sus dedos hacia el piso y luego hacia el techo.



**Estírese mientras
esté sentado**

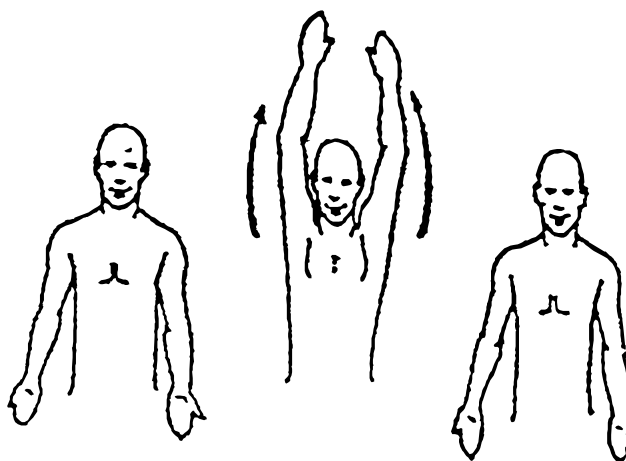
Levante los brazos

Levante un brazo por arriba de su cabeza tan alto como sea posible. Baje lentamente su brazo a su costado. Repita con el otro brazo.



Levante los brazos dos veces

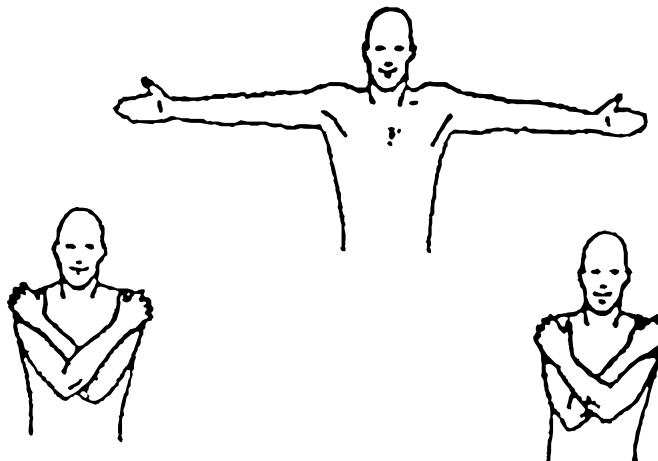
Levante ambos brazos por encima de su cabeza. Baje lentamente sus brazos a sus costados.



**Estírese mientras
esté sentado
(continuación)**

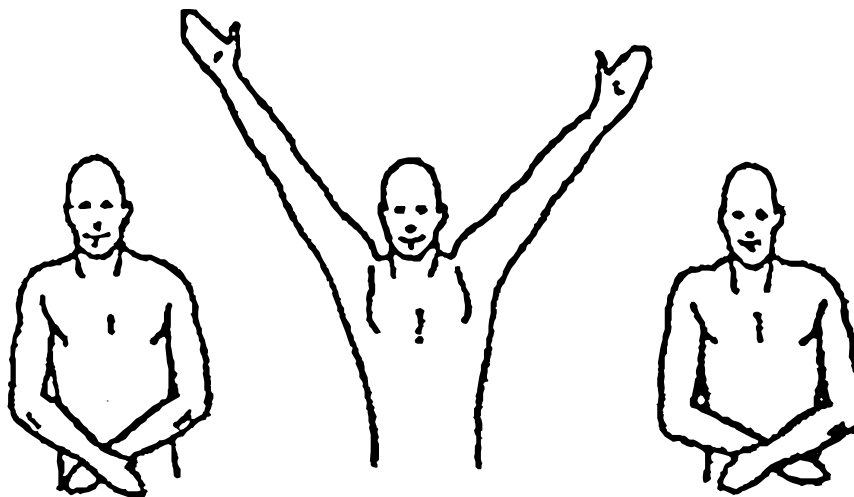
Dése un abrazo

Extienda sus brazos hacia fuera, luego dése un abrazo. Repita.



Cruce los brazos

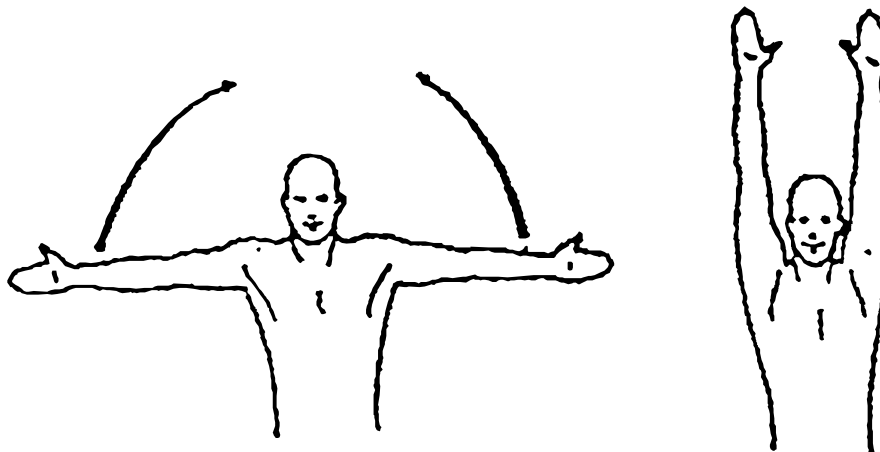
Cruce sus brazos en su regazo. Descrúcelos mientras los levanta y extiende. Baje los brazos lentamente y vuelva a cruzarlos.



**Estírese mientras
esté sentado
(continuación)**

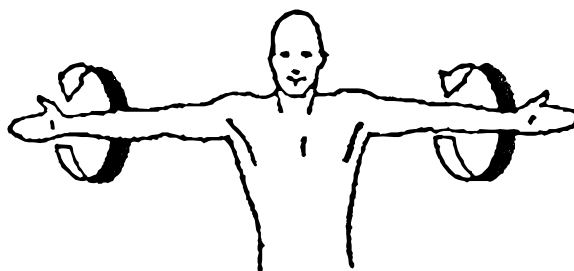
Levante los brazos de costado

Comience con sus brazos extendidos a los costados, a la altura de los hombros. Levante sus brazos por encima de su cabeza y bájelos de nuevo.



Haga círculos con los brazos

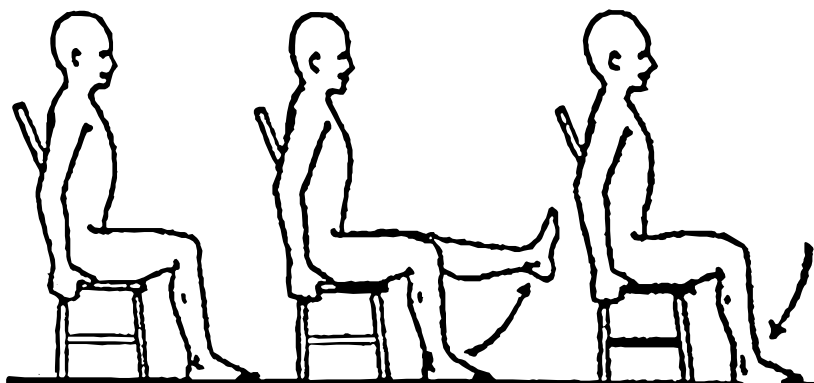
Levante los brazos a sus costados a la altura de los hombros. Mantenga sus brazos a la altura de los hombros y haga un círculo con los brazos hacia delante y hacia atrás.



**Estírese mientras
esté sentado
(continuación)**

Elevaciones de piernas

Extienda una pierna derecha, y luego baje lentamente la pierna.
Repita con la otra pierna.



Elevaciones de rodillas

Levante una rodilla hacia su pecho, y luego bájela al piso. Alterne
las rodillas como si estuviera marchando en el lugar.

