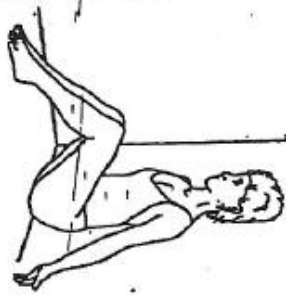


## ESTIRAMIENTOS GLOBALES PARA LA MEJORA DE LA POSTURA

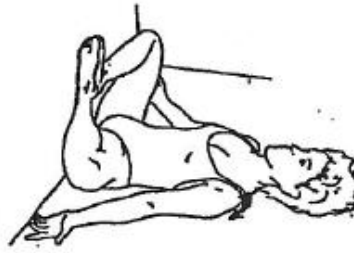
EJEMPLO 1:

**PIERNAS JUNTAS, FLEXIONADAS, GLUTEOS CONTRA LA PARED, SACRO EN EL SUELO. ALARGAMIENTO ESPALDA.**



**1**  
↓

**SITUAR LOS BRAZOS A 45° DE ABDUCCIÓN, APROX, CODOS EN EXTENSIÓN, PALMAS HACIA ARRIBA. DENSENROLLAR LOS HOMBROS.**



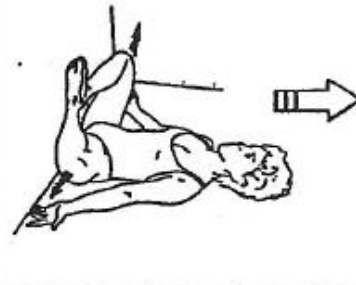
**5**  
↓

**ESPIRACIÓN PROFUNDA CON DESCENSO DEL TORAX (AYUDA MANO)**



**2**  
↓

**SEPARAR LAS RODILLAS AL MÁXIMO SIN PERDER EL CONTACTO CON LA PARED Y SIN DESPEGAR EL SACRO.**



**6**  
↓

**AUTOALARGAMIENTO MANUAL DE LA NUCA. CABEZA APOYADA EN EL SUELO.**



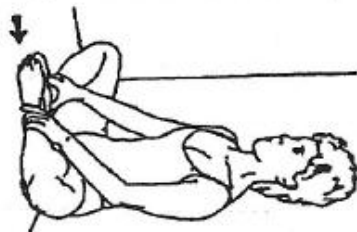
**3**  
↓

**ESTIRAR PROGRESIVAMENTE LAS RODILLAS ALEJANDO LOS MUSLOS.**



**7**  
↓

**FLEXIONAR Y SEPARAR LAS RODILLAS. SITUAR LOS PIES PLANTA CON PLANTA Y TIRAR CON LA MANO DE LOS TALONES HACIA ABAJO.**



**4**

**BRAZOS SEPARADOS AL MÁXIMO, CON PALMAS GIRADAS AL SUELO Y ELEVADAS JUNTO CON LOS DEDOS.**



**8**

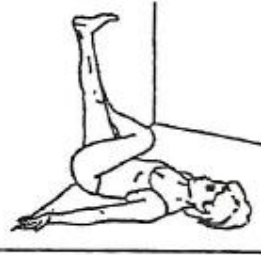
EJEMPLO 2:

**PIERNAS JUNTAS, FLEXIONADAS, GLUTEOS CONTRA LA PARED, SACRO EN EL SUELO. ALARGAMIENTO ESPALDA.**



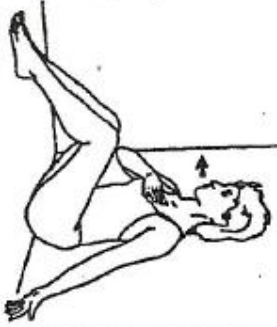
**1**  
↓

**FLEXIONAR UNA RODILLA AL MÁXIMO, COLOCANDO EL PIE EN EL LADO CONTRARIO (LADO EXTERNO DE LA OTRA EXTREMIDAD), MANTENIENDO LA OTRA EXTREMIDAD EN EXTENSIÓN.**



**5**  
↓

**ESPIRACIÓN PROFUNDA CON DESCENSO DEL TORAX (AYUDA MANO)**



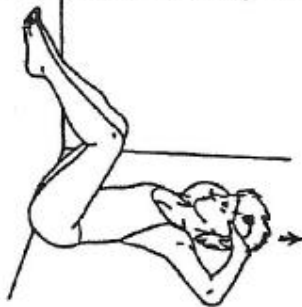
**2**  
↓

**SIN MOVER LA PELVIS CRUZAR AL MÁXIMO LA RODILLA DE LA PIERNA FLEXIONADA, MANTENIÉNDOLA CON LA AYUDA DE NUESTRA MANO.**



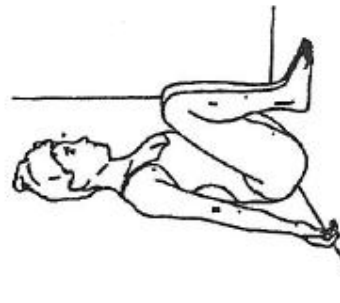
**6**  
↓

**AUTOALARGAMIENTO MANUAL DE LA NUCA. CABEZA APOYADA EN EL SUELO.**



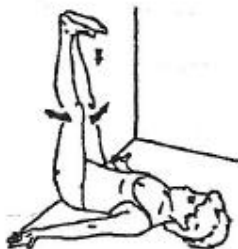
**3**  
↓

**FLEXIONAR LAS RODILLAS AL MÁXIMO SIN DESPEGAR LA PELVIS DEL SUELO.**



**7**  
↓

**JUNTAR LAS RODILLAS, MANTENIÉNDOLAS EN UNA LIGERA ROTACIÓN EXTERNA. TIRAR DE LAS PUNTAS DE LOS PIES HACIA ABAJO.**



**4**

**INTENTAR SEPARAR LAS RODILLAS SI VENCER LA FUERZA DE LAS MANOS, S. CEFOSAR LA REGIÓN LUMBAR, SIN DESPEGAR LA PELVIS.**



**8**

EJEMPLO 3:

**SENTADO/A LA PARED, RODILLAS FLEXIONADAS Y SEPARADAS, ATRASAR LOS GLUTEOS HASTA TENERLOS EN CONTACTO CON LA PARED.**



**1**  
↓

**COLOCAR LOS BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO. HACER DESCENDER Y DESENDER LOS HOMBROS BUSCANDO EL CONTACTO TOTAL CON LA PARED.**



**5**  
↓

**SITUAR LOS PIES PLANTA CON PLANTA Y TIRAR CON LAS MANOS DE LOS TALONES HACIA SÍ TODO LO QUE SEA POSIBLE**



**2**  
↓

**SEPARAR LAS RODILLAS AL MAXIMO SIN PERDER EL CONTACTO DE LA PELVIS CON LA PARED.**



**6**  
↓

**ESPIRAR PROFUNDAMENTE CON AYUDA DE UNA MANO COLOCADA EN EL TORAX**



**3**  
↓

**INSISTENCIA PERSONAL SOBRE LA SEPARACIÓN DE LAS RODILLAS.**



**7**  
↓

**ESTIRAR MANUALMENTE LA NUCA APOYAR LA PARTE POSTERIOR DEL CRANEO CONTRA LA PARED.**



**4**

**EXTENDER PROGRESIVAMENTE LAS RODILLAS SIN APROXIMAR LAS EXTREMIDADES NI DISMINUIR EL APOYO DE LA NUCA Y LA PELVIS**



**8**