6. ELEVACION LATERAL DE PIERNAS.

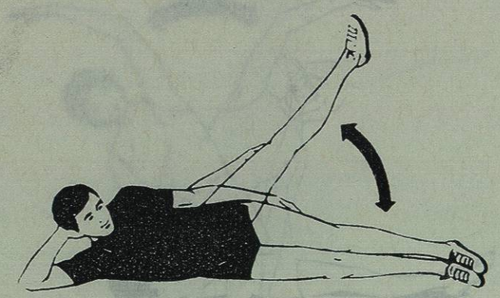

Fig. 6 Elevación lateral de piernas.

Finalidad: Fortalecer y estirar los músculos laterales de la cadera.

Posición inicial: Acostado de lado, en posición extendida, con la cabeza apoyada sobre el antebrazo y la mano derechos.

Movimiento: Eleve la pierna izquierda (sin flexionar la rodilla y la punta del pie extendida) hasta llegar a una posición lo más alejada posible de la horizontal; vuelva a la posición inicial. Mantenga la pelvis perpendicular al suelo. Después de completar las repeticiones de un mismo lado, cambie de lado y vuelva a hacer todos los ejercicios.

7. EXTENSION LUMBAR.

Fig. 7 Flexión de la parte inferior de la espalda y de la cabeza.

Finalidad: Estirar y aflojar la zona lumbar, parte inferior de la espalda y los músculos flexores de la cadera.

Posición inicial: De espaldas y con las rodillas extendidas.

Movimiento: Lleve una rodilla en dirección al pecho. Sujétese la pierna justo por debajo de la rodilla y tire hacia el pecho. Sostenga durante cinco segundos. Acto seguido, suba los hombros y la cabeza hacia la rodilla. Sostenga durante cinco segundos o más. Vuelva a la posición inicial y repita con la pierna, y luego todo el ejercico hasta completar la serie.

8. ELEVACION DE BRAZOS Y PIERNAS.

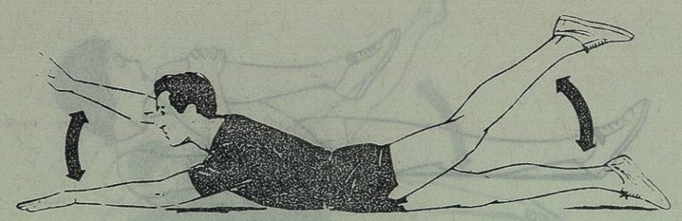

Fig. 8 Elevación de brazos y piernas.

Finalidad: Fortalecer y estirar los músculos extensores de la espalda y la cadera.

Posición inicial: Acostado, boca abajo con los brazos extendidos - por encima de la cabeza y las piernas también extendidas.

Movimiento: Eleve el brazo derecho y la pierna izquierda simultáneamente y manténgalos extendidos durante - unos segundos. Vuelva a la posición inicial. Eleve el brazo izquierdo y la pierna derecha, simultáneamente alterne. Haga el ejercicio lentamente y no efectúe movimientos bruscos.

9. ZANCADA CON EXTENSION LATERAL Y AL FRENTE.

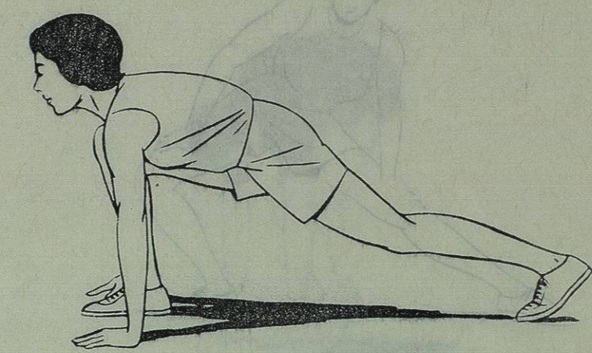

Fig. 9 Zancada con extensión al frente.

Finalidad: Estirar los músculos lumbares (parte inferior de la espalda), los flexores de la cadera y los --- músculos de las piernas.

Posición inicial: Lleve la pierna hacia delante de manera que quede flexionada debajo del pecho, la rodilla ha de estar directamente por encima del tobillo; la -- otra pierna debe estar extendida hacia atrás.

Movimiento: Apoye en el suelo ambas manos y el pie de la --- pierna que tiene flexionada debajo del pecho. Lleve el cuerpo hacia delante al tiempo que con las caderas hace fuerza hacia abajo. Sostenga la postura durante cinco segundos o más. Repita el ejercicio con la otra pierna.

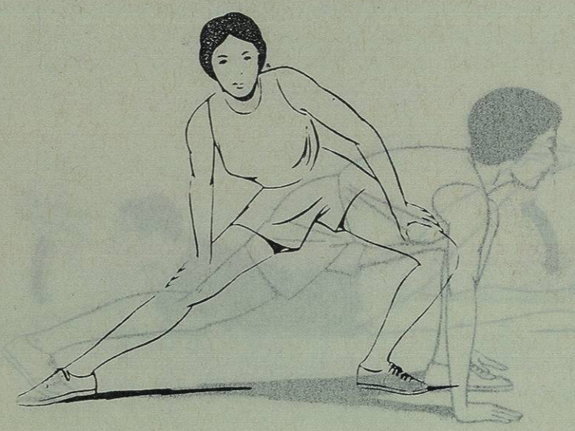

Fig. 9a. Zancada con extensión lateral.

Finalidad: Estirar los músculos de la ingle.

Posición inicial: Colóquese a horcajadas con las piernas bien separadas y las puntas de los pies bien estiradas -- hacia delante.

Movimiento: Desplace todo el peso del cuerpo hacia un costado, de manera que descanse sobre una pierna. Sostenga la postura durante cinco segundos o más, - hasta que sienta un estiramiento de los músculos de la ingle y la parte interior del muslo. Repita el ejercicio con la otra pierna.

10. EXTENSION DEL TENDON DE LA CORVA, DE PIE.

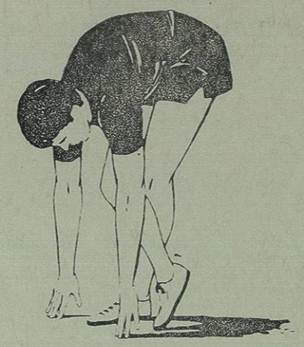

Fig. 10 Extensión del tendón de la corva, de pie.

Finalidad: Estirar el tendón de la corva y los músculos de la zona lumbar.

Posición inicial: De pie, con una pierna cruzada frente a la otra. La punta de los dedos de la pierna que está al - frente debería tocar el suelo y el talón ha de - estar levantado.

Movimiento: Lentamente, inclínese hacia delante, flexionando la cintura sin doblar la pierna extendida, el talón debe tocar el suelo. Procure estirarse hasta que sienta una ligera incomodidad en los músculos de la pierna de atrás. Sostenga la postura - durante cinco segundos o más y vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna y luego todo el ejercicio.