

**Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco**

Con el cuerpo erguido y la pierna estirada hacia atrás, proyectar la cadera hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

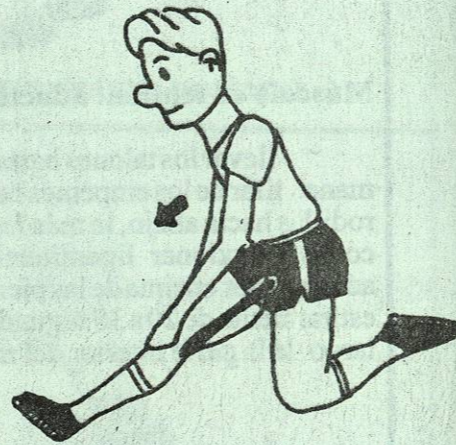
Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



**Musculatura profunda del flexor de la cadera**

**Músculo en tensión: bíceps femoral**

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia adelante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.



**Musculatura posterior del muslo**

**Músculo en tensión: erectores de la espalda**

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



**Musculatura profunda de la espalda  
los extensores**

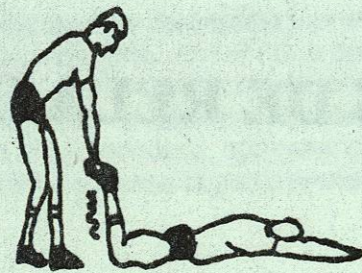
## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



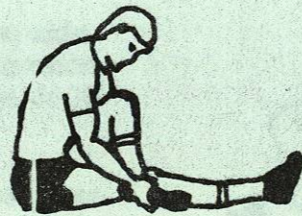
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con la mano.

## CALENTAMIENTO