

Gemelos. Apóyate con los antebrazos en la pared y pon la cabeza sobre los antebrazos. Es mejor que lo hagas descalzo, a no ser que estés en la calle y acabes de correr. Sin calzado el apoyo de la parte posterior de la planta es más nítido.



Sóleos. Forman la cara profunda de las pantorrillas y se estiran apoyándose en una pared pero en una posición más próxima a la pared que la del estiramiento anterior. Mejor sin zapatillas.



Flexores de cadera. Avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida.



Cuádriceps. En pie sólo tienes que agarrarte la pierna con la mano y tirar de ella hacia arriba, adelantando la cadera. Si lo haces cogiendo el pie con la mano contraria, vas a tensar más la porción exterior. Avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida.



Isquiotibiales. Es un estiramiento fundamental. La mayor parte de problemas de espalda de los corredores vienen debidos al acortamiento de estos músculos. Es importante que pongas el pie en ángulo recto con el tobillo. Haz avanzar el tronco para acentuar el estiramiento.



Isquiotibiales. Es un estiramiento fundamental. La mayor parte de problemas de espalda de los corredores vienen debidos al acortamiento de estos músculos. Es importante que pongas el pie en ángulo recto con el tobillo. Haz avanzar el tronco para acentuar el estiramiento.



Cintilla Iliotibial. Cruza las piernas, extendidas y flexiona la cintura adelante para buscar los pies con las manos.



Isquiotibiales. Además de estirar los 'isquios' te sirve para ayudar a recuperarte facilitando el retorno venoso con lo que las sustancias tóxicas subproducto del metabolismo se eliminan con más facilidad. Tienes que respetar dos principios: coloca el pie en ángulo recto y, sobre todo, impide que se forme hueco lumbar.



Aductores. Sentado en el suelo con las piernas dobladas y separadas, con ambas plantas de los pies tocándose, deja caer las rodillas lateralmente. Puedes ayudarte con las manos, pero sin rebotes.



Piramidal. Puedes hacerlo sentado o tumbado. En ambos casos debes cruzar una pierna sobre la otra y llevar la rodilla hacia el lado contrario del pecho, ayudándote con las manos.



Peroneos. Siéntate sobre los empeines y cuando notes que cede la tensión de la zona, empieza a retrasarte. Si la tensión sigue siendo elevada mantén esta postura.

