

### Reglas Generales de Estiramiento

- Los estiramientos no deben ser dolorosos
- A medida que el musculo se relaja aumenta la presión
- El estiramiento debe sostenerse durante 60 segundos y repetirse
- Una rutina diaria es la más eficaz

La realización de una rutina de estiramiento diario es la forma más eficaz para prevenir la pérdida de flexibilidad.

Cuando se hace correctamente, puede prevenir las contracciones musculares y en última instancia, mejorar y prolongar la capacidad física y la independencia.

Si usted tiene alguna pregunta, por favor siéntase libre de preguntar: [info@duchennetherapynetwork.com](mailto:info@duchennetherapynetwork.com)



### 1. Estiramiento del Tendón de la Corva (isquiotibial) – Auto-Estiramiento de Pared

Acuéstese en la esquina de dos paredes, coloque un talón sobre la pared y deje la otra pierna en el suelo a lo largo del otro lado de la pared. Lentamente muévase más hacia la pared hasta que sienta un estiramiento en la parte de atrás del muslo. Mantenga esta posición durante 60 segundos y repita 1-2 veces.



### 2. Estiramiento del Gastrocnemio (Talón de Aquiles) – Auto-Estiramiento

Mientras está parado frente a una pared, coloque un pie en frente del otro. Inclínese hacia adelante manteniendo la parte posterior de la rodilla recta y los pies apuntando hacia adelante. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese después repita .



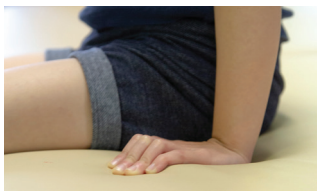
### 3. Estiramiento del Sóleo De pie

Mientras está parado frente a una pared, coloque un pie enfrente del otro. Inclínese lentamente hacia adelante mientras dobla la otra rodilla manteniendo los dedos y manteniendo los dedos de los pies hacia adelante y el talón sobre el piso. Mantenga esta posición 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos .



### 4. Rotación del Tronco – Auto-Estiramiento

Acostado sobre la espalda con las rodillas dobladas, gire hacia un lado permitiendo que las caderas y la espalda baja giren en la misma dirección. Mantenga los hombros hacia abajo. Mantenga esta posición 10-20 segundos, y después repita con el otro lado. Repetir con cada lado de 10-20 veces.



### 5. Estiramiento de Extensión de Muñeca – Auto-Estiramiento

Mientras está sentado, coloque las palmas de las manos hacia abajo a los lados. Lentamente mueva las manos hacia atrás hasta sentir un estiramiento. Mantenga esta posición 60 segundos, descanse y repita por 60 segundos.



### 6. Estiramiento de Muñeca y Dedos – Auto-Estiramiento

Coloque las palmas de las manos juntas delante de la cara, lentamente baje las manos manteniendo los codos hacia afuera hasta sentir un estiramiento. Mantenga esta posición 60 segundos, descanse y repita por 60 segundos.



### 7. Extensión del Cuello – Auto-Estiramiento

Comience con el cuello en una posición cómoda, mirando hacia el frente. Meta la barbilla hacia abajo mientras estira la parte posterior del cuello. Mantenga esta posición 5-10 segundos y repita de 5-10 veces.