

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 acerca de los estiramientos o preocupaciones si se están realizando correctamente, por favor siéntase libre de preguntar: info@duchennetherapynetwork.com

Reglas Generales de Estiramiento

- Los estiramientos no deben ser dolorosos
- El estiramiento debe mantenerse durante 60 segundos y repetirse
- A medida que el músculo se relaje, aumente la presión
- Una rutina diaria es la más eficaz



1. Estiramiento de las Corvas – Supino

Flexione la cadera a 90 grados y estabilice la rodilla. Con la otra mano, lentamente levante la parte baja de la pierna hasta que sienta estiramiento en la parte de atrás del muslo. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, y después repita por 60 segundos.



2. Estiramiento de Gastrocnemio – Supino

Mientras esta acostado sobre la espalda, coloque un pequeño rollo debajo de la rodilla. Sujete el talón y jale para estirar el talón de aquiles y después flexione el pie. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



3. Estiramiento de Soleus – Prono

Mientras esta acostado sobre el estómago, flexione la rodilla a 90 grados. Estabilice la parte baja de la pierna. Sujete el talón y el pie, y presione hacia abajo para estirar la pantorrilla. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



4. Estiramiento del Iliopsoas y Banda Iliotibial – Prono

Estabilice la pelvis con una mano. Acune la rodilla con la otra mano. Levante la rodilla hacia arriba, después jale hacia la otra pierna. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



5. Extensión de Muñeca y Dedo

Sujete la palma de la mano con las dos manos y lentamente extienda la muñeca. Mueva una mano hacia los dedos continuando la extensión de la muñeca y de los dedos. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



6. Estiramiento Supinación de Antebrazo – Supino

Mantenga el codo al lado del cuerpo. Sujete justo arriba de la muñeca y gire el brazo a la posición de palma de la mano para arriba. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.