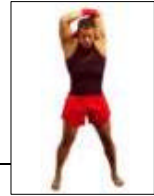


Antes y después

# TABLA DE ESTIRAMIENTOS



Estas series de entrenamiento pueden ayudarte a disipar la tensión muscular y la tirantez en tu vida diaria, además de para correr. Una vez aprendas como estirarte, serás capaz de desarrollar tu propia serie de acuerdo con tus necesidades particulares.

Los dibujos muestran las diferentes posiciones, pero no tienes que estirarte tanto como lo que ellos indican. Estírate siguiendo tus sensaciones y no intentes imitar la figura del dibujo. Ajusta cada estiramiento a tu propia flexibilidad personal, la cual varía diariamente.

Concéntrate sobre todo en las partes que notes con mayor tensión o tirantez.

## ANTES DE CORRER

## DESPUES DE CORRER

1 30 seg. cada pierna

2 15 seg. cada pierna

3 20 seg. cada pierna

4 20 seg. cada pierna

5 20 seg. cada pierna

6 30 seg.

7 30 seg.

8 30 seg.

9 15 seg. cada lado

10 20 seg. cada pierna

11 15 seg. cada brazo

12 20 seg.

1 40 seg. cada pierna

2 15 seg. cada pierna

3 20 seg.

4 20 seg.

5 30 seg.

6 15 veces en cada dirección

7 30 seg. cada pierna

8 30 seg. cada pierna

9 40 seg.

10 3 veces 5 seg. cada una

11 60 seg.

12 25 seg. cada lado