

**EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS PERONEOS, GEMELOS E ISQUIOTIBIALES**

**AUTOR: Abel Renovell Blasco.**  
 Fisioterapeuta  
 Webmaster de efisioterapia



**PERONEOS**

Sentado en el suelo con una pierna flexionada apoyando el talón en la parte interna del muslo de la otra pierna. La otra pierna estirada.

Inclinar el tronco hacia delante para coger el pie de la pierna estirada y llevarlo en inversión (empujar el pie hacia dentro).

**GEMELOS E ISQUIOTIBIALES**

	<p>Tumbado boca arriba. Una pierna extendida. La otra con la rodilla flexionada apoyando el pie en el suelo.</p> <p>Elevar la pierna extendida y cogerla con las manos a la altura de la rodilla.</p> <p>Flexionar el pie en dirección al cuerpo..</p>
	<p>Arrodillado, adelantar un pie y apoyarlo completamente plano en el suelo.</p> <p>A continuación flexionar la rodilla dirigiéndola hacia los dedos del pie.</p>
	<p>En posición de a cuatro patas, con una pierna completamente estirada, y la otra ligeramente flexionada.</p> <p>Empujar lentamente el talón de la pierna estirada .hacia el suelo.</p> <p>(Para aumentar la tensión, estirar completamente ambas piernas y empujar ambos talones hacia el suelo).</p>
	<p>Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Una pierna estirada y la otra flexionada adelantada y apoyada en el suelo.</p> <p>Flexionar los brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, inclinándose hacia la pared.</p>
	<p>Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Una pierna estirada y la otra flexionada adelantada y apoyada en el suelo.</p> <p>El talón de la pierna estirada ligeramente elevado.</p>

	<p>Flexionar los brazos inclinándose hacia la pared y empujar el talón de la pierna estirada hacia el suelo</p>
	<p>Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Cabeza, tronco y piernas en línea recta. Ambas piernas estiradas.</p> <p>Flexionar los brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, inclinándose hacia la pared.</p>
	<p>Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Cabeza, tronco y piernas en línea recta. Ambas piernas estiradas con los talones ligeramente elevados.</p> <p>Flexionar los brazos inclinándose hacia la pared, y empujar los talones hacia el suelo.</p>