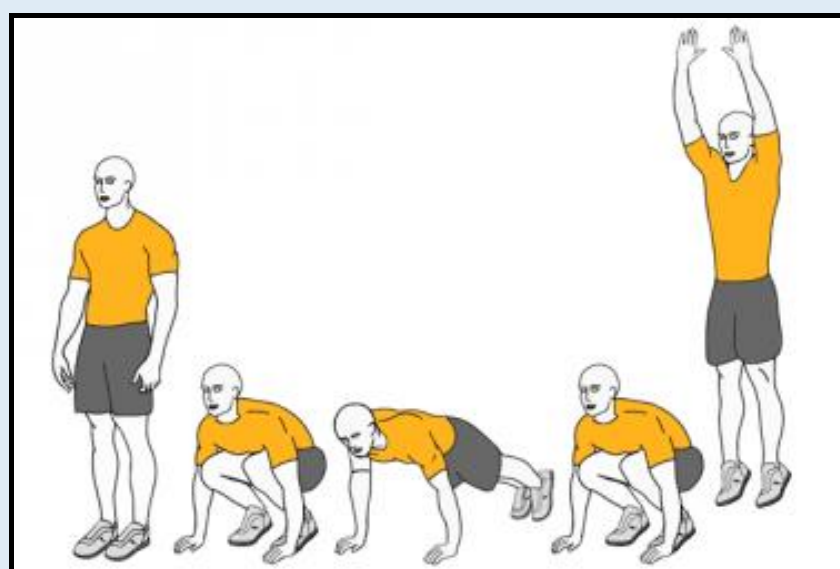
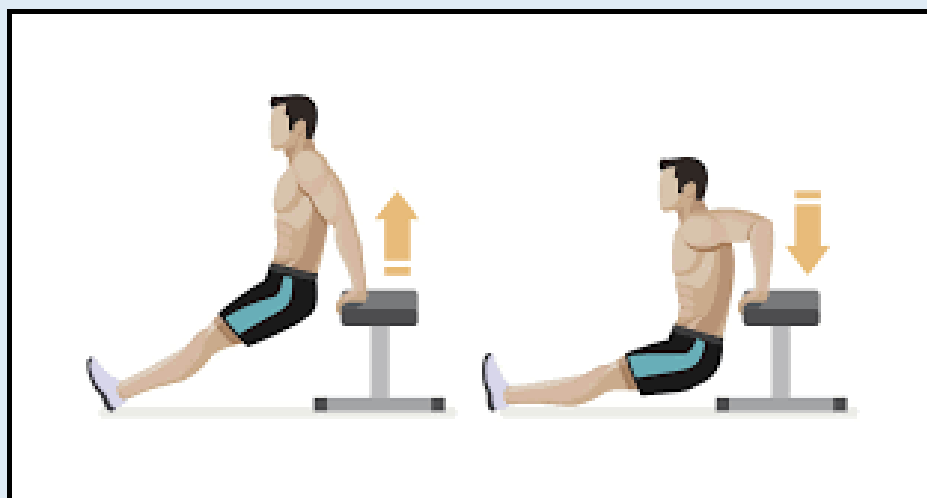
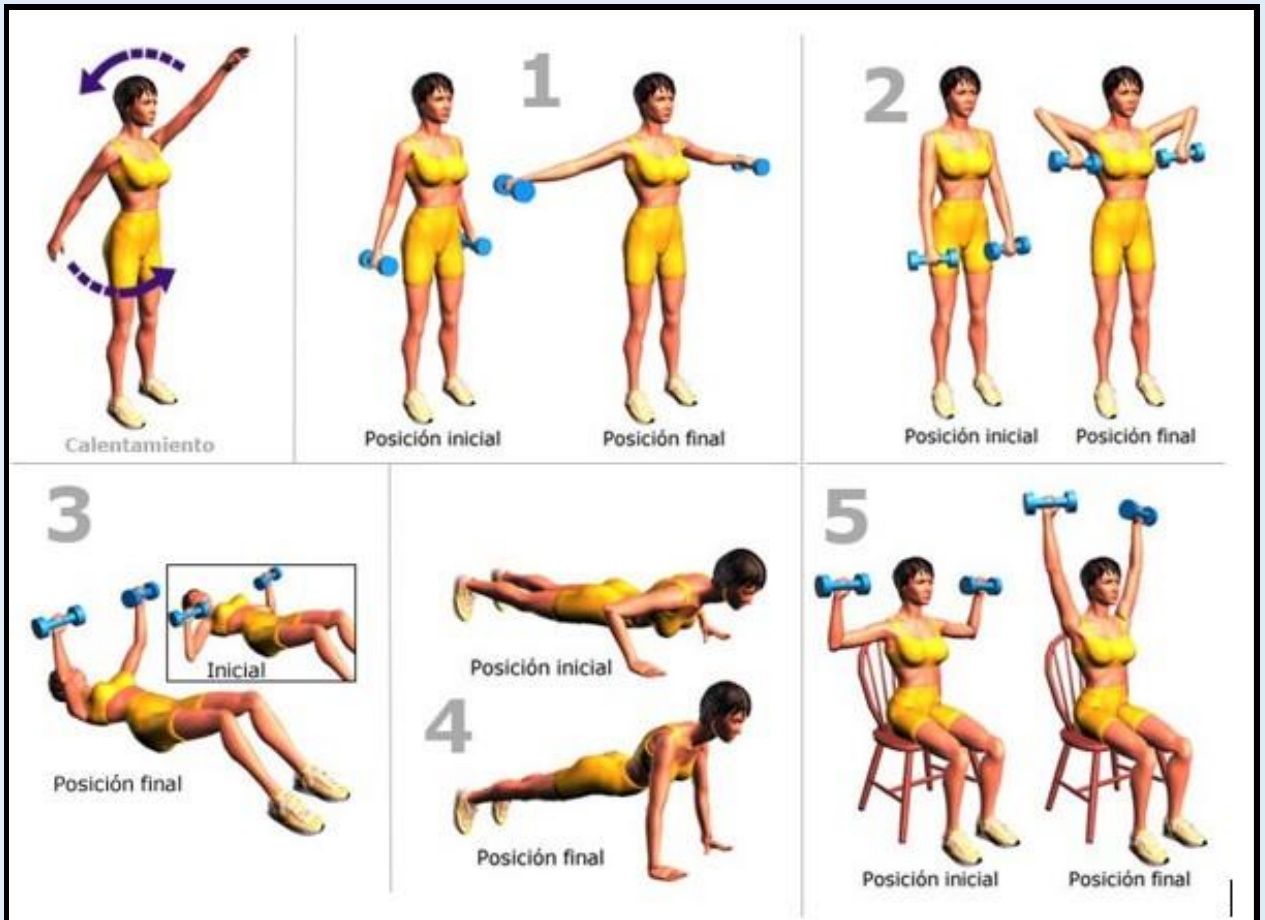


* Brazos





* Abdominales





* Estiramientos

Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

» Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.



1 Gemelos.
Atrasa una pierna y adelanta la cadera.



2 Sóleos.
Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.



3 Isquiotibiales.
Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.



4 Peroneo lateral.
Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.



5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.



10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.



11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.



12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.



13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo trasero.



14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.



15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.



16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.



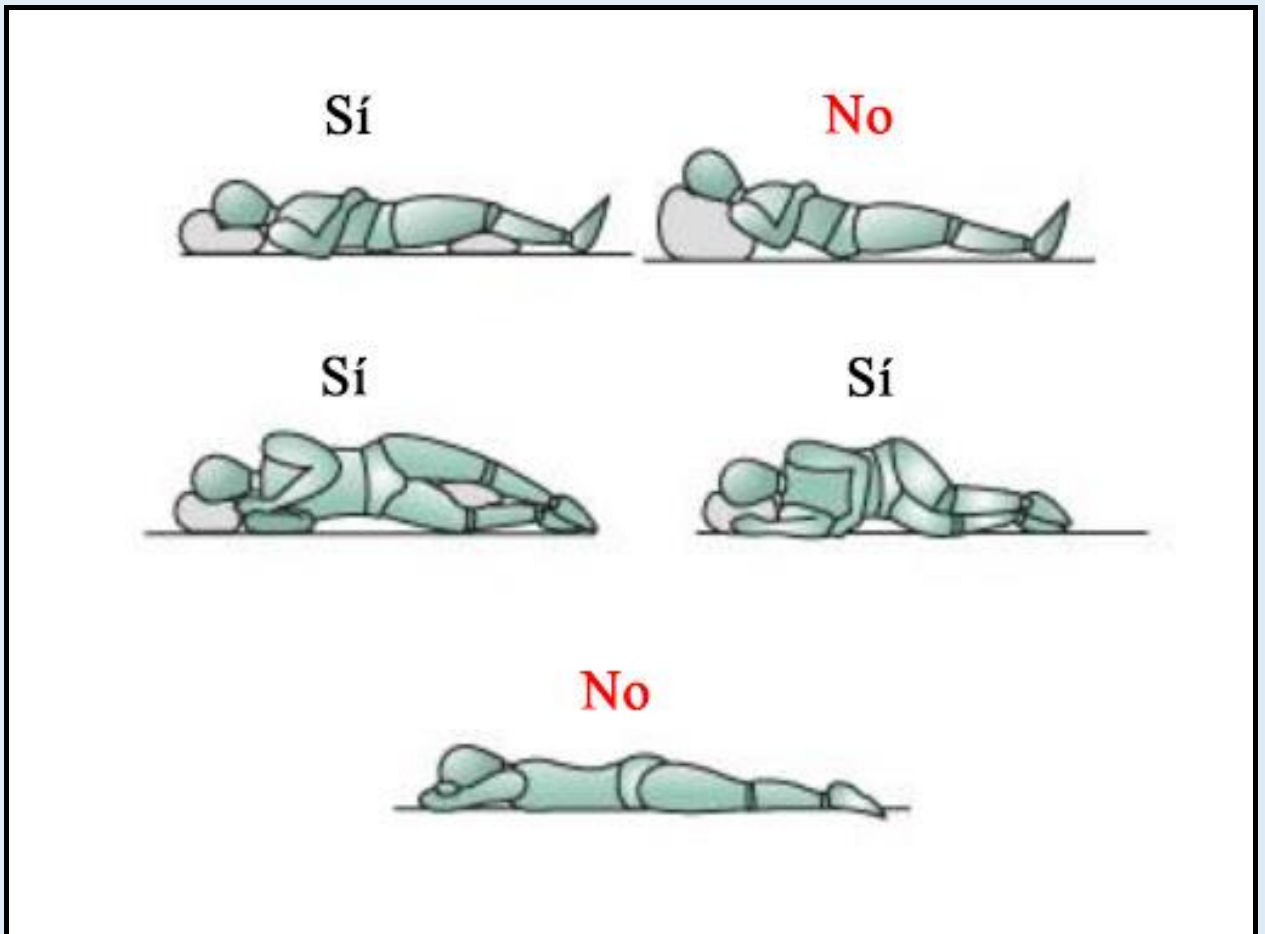
17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas.

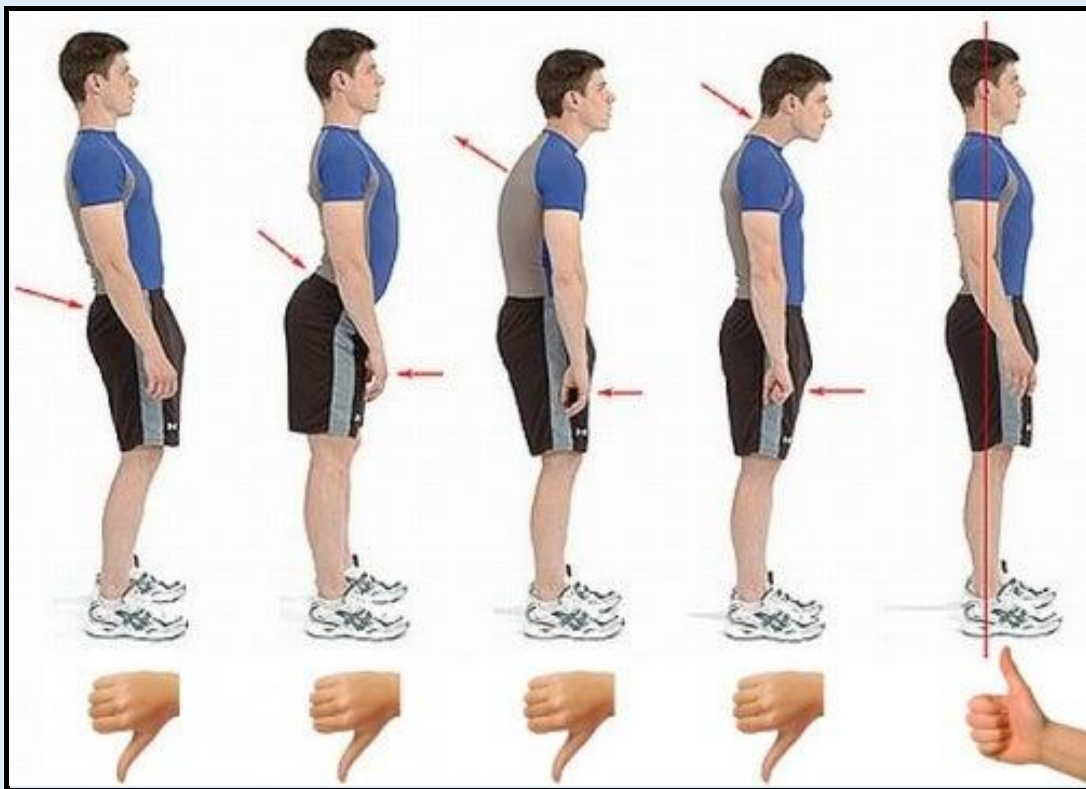
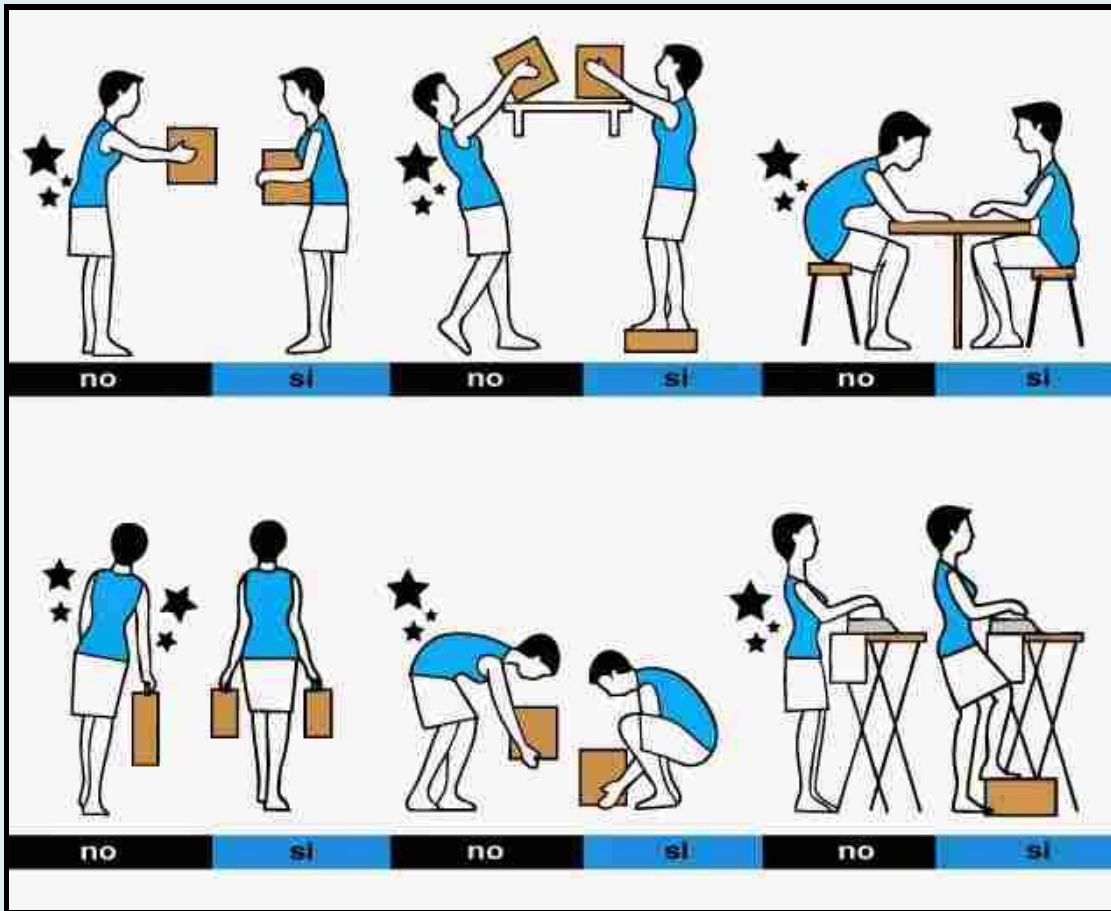


18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.



* Higiene postural





* ¿Dónde hacer ejercicio físico en Lorca?

<http://www.deportes.lorca.es/itinerarios-saludables/>

ITINERARIOS SALUDABLES DE LORCA

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

- EDAD:** 18 años
- SEMANA:** 75 minutos de ejercicio físico
- SEMANA:** 150 minutos de ejercicio físico

EJERCICIO FÍSICO

1	2.4
2	4.4
3	6.4
4	8.4
5	10.4

ALIMENTACIÓN

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Mapa de Itinerarios Saludables de Lorca

- LAS ALAMEDAS**
 - INICIO: Alameda de la Constitución
 - TIPO: Circular
 - DISTANCIA: 0.5 km
 - TIEMPO ESTIMADO: 10 min
- LOS REALES**
 - INICIO: Alameda Virgen de las Huertas
 - TIPO: Circular
 - DISTANCIA: 0.5 km
 - TIEMPO ESTIMADO: 10 min
- LOS BRAZALES**
 - INICIO: Alameda Virgen de las Huertas
 - TIPO: Circular
 - DISTANCIA: 0.5 km
 - TIEMPO ESTIMADO: 10 min

<https://www.entrenamientos.com/>

