



Si eres corredor(a), seguramente sabes lo importante que es estirar correctamente después de cada sesión de entrenamiento. Los estiramientos ayudan a relajar los músculos, mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones. En este artículo, te presentaremos una rutina de estiramientos detallada que puedes realizar después de correr. ¡No te la pierdas!

Índice ▼

1. [1. Estiramiento de cuádriceps](#)
2. [2. Estiramiento de isquiotibiales](#)
3. [3. Estiramiento de pantorrillas](#)
4. [4. Estiramiento de glúteos](#)
5. [5. Estiramiento de espalda](#)

1. Estiramiento de cuádriceps

Párate con los pies juntos y sujeta el tobillo derecho con la mano derecha. Lleva el talón hacia los glúteos y mantén la posición durante 20-30 segundos. Repite el estiramiento con la pierna izquierda.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas frente a ti. Flexiona la pierna derecha y coloca la planta del pie derecho contra el muslo izquierdo. Inclínate hacia adelante desde la cadera hasta sentir el estiramiento en la parte posterior del muslo izquierdo. Mantén la posición durante 20-30 segundos y cambia de pierna.

3. Estiramiento de pantorrillas

Ponte frente a una pared y coloca las manos sobre ella a la altura de los hombros. Da un paso hacia atrás con el pie derecho y flexiona la pierna izquierda hacia adelante. Mantén el talón derecho en el suelo y empuja la cadera hacia adelante hasta sentir el estiramiento en la pantorrilla derecha. Mantén la posición durante 20-30 segundos y cambia de pierna.

4. Estiramiento de glúteos

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas. Flexiona la pierna derecha y cruza el tobillo



Rutina de estiramientos después de correr: mejora tu flexibilidad y previene lesiones

derecho sobre la rodilla izquierda. Lleva la rodilla izquierda hacia el pecho y tira suavemente de la pierna derecha hacia ti hasta sentir el estiramiento en el glúteo derecho. Mantén la posición durante 20-30 segundos y cambia de pierna.

5. Estiramiento de espalda

Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas. Flexiona la rodilla derecha y cruza la pierna sobre el cuerpo hacia el lado izquierdo. Mantén los hombros en el suelo y estira el brazo derecho hacia el lado opuesto. Siente el estiramiento en la parte baja de la espalda y mantén la posición durante 20-30 segundos. Cambia de lado.

Conclusión

Estos ejercicios de estiramientos son solo una muestra de la rutina completa que puedes realizar después de correr. Recuerda que es importante realizar cada estiramiento de forma lenta y controlada, y nunca rebasar los límites de tu flexibilidad. Descansa entre cada estiramiento y respira profundamente para relajar los músculos. ¡No olvides descargar la rutina completa en formato PDF para llevarla contigo en tus sesiones de entrenamiento!

Descarga la rutina completa de estiramientos después de correr en PDF de forma gratuita y mejora tu flexibilidad para alcanzar un rendimiento óptimo.