



**HOT SHAPERS™**

# PRE-WORKOUT STRETCHES



## Lateral flexions

**Position:** Standing up, separating the feet at a distance equal to the width of the shoulders and legs slightly flexed.

**Stretching:** Slowly raise an arm above the head towards the other side until you feel a stretch on the side of the torso.

Avoid leaning forward or backwards. Once you've finished the stretching repeat it in the other side, do this same stretching from 3 to 5 times.



## Stretching the triceps

**Position:** Standing up or sitting down with a good posture.

**Stretching:** Move the right arm in front of your torso or chest. Put your left hand at the height of the right elbow joint and push your arm towards the torso. Maintain your arm straight and breathe deeply.

Once you have finished repeat the stretching with the left arm.



## Stretching the shoulders

**Position:** Standing up or sitting down with a good posture.

**Stretching:** Move the right arm in front of your torso or chest. Put your left hand at the height of the right elbow joint and push your arm towards the torso. Maintain your arm straight and breathe deeply.

Once you have finished repeat the stretching with the left arm.



## Stretching the torso

**Position:** Standing up or sitting down, with a good posture.

**Stretching:** Put both hands at the back of your head. Softly push your elbows backwards without moving your neck onwards.

Maintain this position during 10 to 15 seconds, do this same stretching from 3 to 5 times



## Hurdler's stretching

**Position:** Sitting on the floor, with the right leg straight and the left leg bent inwards. The left sole must touch the interior of the right thigh

**Stretching:** Reach your right ankle with your right hand until you feel the stretching in your calf and the posterior muscles of the thigh. Maintain this position during 10 to 15 seconds without making bouncing movements.

Once you have finished repeat the position with left leg.



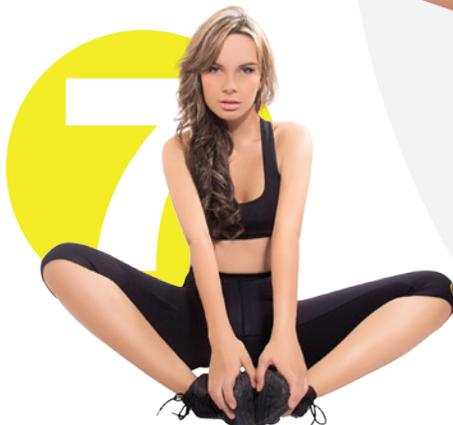
## Stretching with leg flexion

**Position:** Standing up or lying on one side. If you're standing up use a chair or a wall for support. During the whole stretching maintain the knees together and the back straight.

**Stretching:** Take your right leg at the ankle's height and slowly move the heel toward the thighs, thus the front muscles of the thigh will be gradually stretched.

Maintain this position during 10 to 15 seconds without making bouncing movements. Once you have finished the stretching repeat it with the left leg. Once you have finished repeat the stretching with the left arm.

Note: If you cannot reach your ankle, wrap a towel around this and pull the towel until you feel a stretching in the frontal muscles of the thighs.



## Stretching the internal thigh

**Position:** Sitting on the floor with the soles together. Make sure you have the back straight, avoid moving your feet.

**Stretching:** Put your hands around your ankles or in the lowest part of your legs and slowly move the knees towards the floor, use your elbows and gradually apply pressure to the internal side of the knee until you feel a constant stretch in the internal muscles of the thigh.

Maintain this position during 10 to 15 seconds.



## Stretching the calf

**Position:** Standing with one foot in the front and one in the back. Maintain your back leg and back straight.

**Stretching:** Put both feet at a separation of about 60 centimeters. Put your hands on the right knee (or front knee), lean forward with the right knee over the ankle joint. Push the left heel against the floor until you feel a stretch in the left calf, if you don't feel a stretch slowly slide the heel backwards.

For greater stability and stretching, push against a wall.

Maintain this position during 10 to 15 seconds. Once you have finished stretching repeat with left leg.

[www.hotshapers.com](http://www.hotshapers.com)



## Flexiones laterales

**Posición:** De pie, separando los pies a una distancia igual al ancho de los hombros y flexionando levemente las piernas.

**Estiramiento:** Lleva lentamente un brazo sobre la cabeza y hacia el otro lado hasta que sientas un estiramiento en la parte lateral del torso.

Evita inclinar tu cuerpo hacia delante o atrás. Una vez hayas terminado repite con el otro lado, debes hacer este estiramiento entre 3 a 5 veces.



## Estiramiento de los triceps

**Posición:** De pie o sentado, con una buena postura.

**Estiramiento:** Dobra el codo del brazo derecho, levántalo y ponlo detrás de la cabeza con la palma de la mano hacia tu espalda, sobre la espina dorsal. Levanta el brazo izquierdo y coloca la mano izquierda sobre el codo del brazo derecho, ahora empuja el codo hacia abajo gradualmente, estirando lentamente los triceps.

Una vez hayas terminado repite con el otro lado.

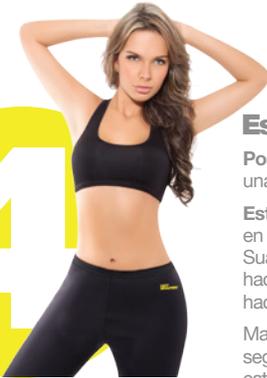


## Estiramiento de hombros

**Posición:** De pie o sentado, con una buena postura.

**Estiramiento:** Mueve el brazo derecho frente al torso o pecho. Pon la mano izquierda a la altura de la articulación del codo derecho y empuja el brazo hacia el torso. Mantén el brazo recto y respira profundamente.

Una vez hayas terminado repite con el brazo izquierdo, debes hacer este estiramiento entre 3 a 5 veces.

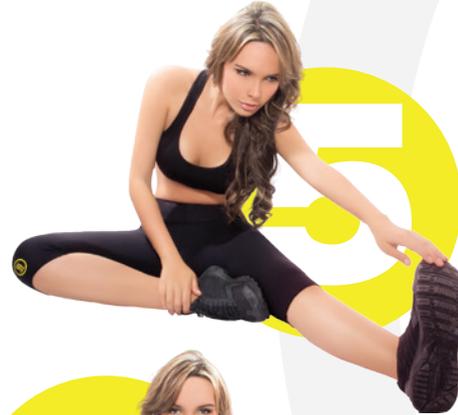


## Estiramiento de torso

**Posición:** De pie o sentado, con una buena postura.

**Estiramiento:** Pon tus dos manos en la parte de atrás de la cabeza. Suavemente empuja los codos hacia atrás sin extender el cuello hacia adelante.

Mantén la posición durante 10 a 15 segundos, debes hacer este estiramiento entre 3 a 5 veces.



## Estiramiento de hurdler

**Posición:** Sentado en el piso con la pierna derecha recta y la pierna izquierda doblada hacia adentro. La planta del pie izquierdo debe tocar el interior del muslo derecho.

**Estiramiento:** Lleva la mano derecha hacia el tobillo derecho hasta que sientas el estiramiento en la pantorrilla y los músculos posteriores del muslo.

Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos sin realizar movimientos de rebote. Una vez hayas terminado repite con la pierna y brazo izquierdo.



## Estiramiento flexión de pierna

**Posición:** Parado o acostado de lado. Si estás de pie, usa una silla o pared como apoyo. Mantén las rodillas juntas y la espalda recta durante todo el estiramiento.

**Estiramiento:** Estiramiento: Toma la pierna derecha a la altura del tobillo, y lleva lentamente el talón hacia los glúteos, así se estirarán gradualmente los músculos frontales del muslo.

Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos sin realizar movimientos de rebote. Una vez hayas terminado repite con la pierna izquierda.

**Nota:** Si no puedes alcanzar el tobillo, envuelve una toalla alrededor de éste y tira la toalla hasta que sientas un estiramiento en los músculos frontales del muslo.



## Estiramiento del muslo interno

**Posición:** Sentado en el suelo con las plantas de los pies juntas. Asegúrate de mantener la espalda recta y evita mover los pies.

**Estiramiento:** Coloca las manos alrededor de los tobillo o en la parte más baja de las piernas y mueve lentamente las rodillas hacia el piso, utiliza los codos y haz presión en forma gradual contra la parte interna de la rodilla hasta que sienta un estiramiento constante en los músculos internos del muslo.

Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos.



## Estiramiento de pantorrilla

**Posición:** Parado con un pie adelante y otro atrás. Mantén la pierna posterior y la espalda en posición recta.

**Estiramiento:** Coloca los dos pies a una separación aproximada a 60 centímetros. Pon tus manos sobre la rodilla derecha (o rodilla delantera), inclínate hacia adelante con la rodilla de la pierna derecha sobre la articulación del tobillo, presiona el talón de la pierna izquierda contra el piso hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla de la pierna izquierda, si no sientes un estiramiento desliza el talón lentamente hacia atrás.

Para mayor estabilidad y estiramiento, empuja contra una pared.

Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos. Una vez hayas terminado repite con la pierna izquierda.