

	yo	tú	él/ella/usted	nosotros/-as	vosotros/-as	ellos/ellas/ustedes
<b>Indicative</b>						
<b>Present</b>	estiro	estiras	estira	estiramos	estiráis	estiran
<b>Present Perfect</b>	he estirado	has estirado	ha estirado	hemos estirado	habéis estirado	han estirado
<b>Imperfect</b>	estiraba	estirabas	estiraba	estirábamos	estirabais	estiraban
<b>Preterite</b>	estiré	estiraste	estiró	estiramos	estirasteis	estiraron
<b>Past Perfect - Pluperfect</b>	había estirado	habías estirado	había estirado	habíamos estirado	habíais estirado	habían estirado
<b>Past Perfect Simple</b>	hube estirado	hubiste estirado	hubo estirado	hubimos estirado	hubisteis estirado	hubieron estirado
<b>Future</b>	estiraré	estirarás	estirará	estiraremos	estiraréis	estirarán
<b>Future Perfect</b>	habré estirado	habrás estirado	habrá estirado	habremos estirado	habréis estirado	habrán estirado
<b>Conditional</b>	estiraría	estirarías	estiraría	estiraríamos	estiraríais	estirarían
<b>Conditional Perfect</b>	habría estirado	habrías estirado	habría estirado	habríamos estirado	habrás estirado	habrían estirado
<b>Subjunctive</b>						
<b>Present</b>	estire	estires	estire	estiremos	estiréis	estiren
<b>Present Perfect</b>	haya estirado	hayas estirado	haya estirado	hayamos estirado	hayáis estirado	hayan estirado
<b>Imperfect</b>	estirara OR estirase	estiraras OR estirases	estirara OR estirase	estiráramos OR estirásemos	estirarais OR estiraseis	estiraran OR estirasen
<b>Past Perfect - Pluperfect</b>	hubiera estirado OR hubiese estirado	hubieras estirado OR hubiese estirado	hubiera estirado OR hubiese estirado	hubiéramos estirado OR hubiésemos estirado	hubierais estirado OR hubieseis estirado	hubieran estirado OR hubiesen estirado
<b>Commands</b>						
<b>Affirmative Imperative</b>		estira!	estire!	estiremos!	estirad!	estiren!
<b>Negative Commands</b>		no estires!	no estire!	no estiremos!	no estiréis!	no estiren!
<b>Other Forms</b>						
<b>Infinitive</b>	estirar					
<b>Past Participle</b>	estirado					
<b>Present Participle</b>	estirando					

**estirar** is a completely regular verb.

Note:

Sample Translated Sentences Containing 'estirar'

*Flexiona bien, y luego estira, repítelo 10 veces.*

Flex well, and then stretch, and repeat it 10 times.