

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

estirar is a completely regular verb.

Note:

Spanish Verb: estirar

English Translation: to stretch, to pull up/down

Sample Translated Sentences Containing '**estirar**'

Flexiona bien, y luego estira, repítelo 10 veces.
Flex well, and then stretch, and repeat it 10 times.