

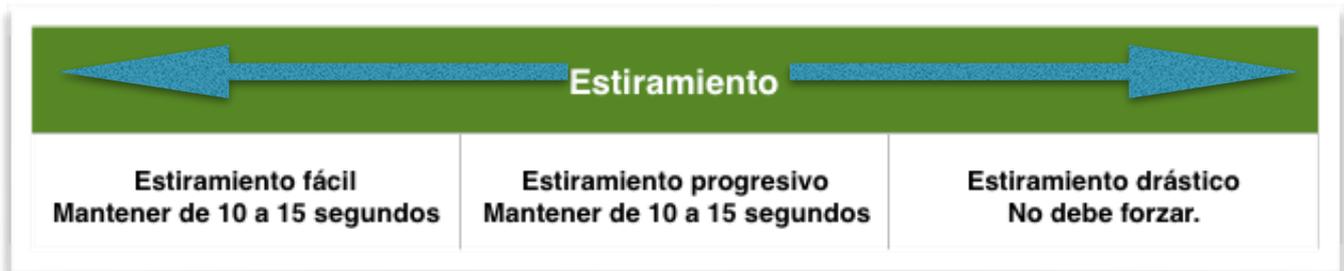
# TABLA DE ESTIRAMIENTOS

## SR SPORT & TRAINING



PRACTICAR ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO MANTENDRÁ EL CUERPO FLEXIBLE Y LO PROTEGERÁ DE CESIONES TÍPICAS, ES NECESARIO UNA INFORMACIÓN CORRECTA. HACER ESTIRAMIENTOS RESULTA FÁCIL PERO, CUANDO SE PRACTICAN DE FORMA INADECUADA, PUEDEN CAUSAR MÁS DAÑO QUE BENEFICIO. POR ESTA RAZÓN ES FUNDAMENTAL ENTENDER LA TÉCNICAS CORRECTAS.





## “Dejarse llevar al sentir el estiramiento”

Cuánto tiempo se pueden estirar la fibras y el tejido conectivo que forma el músculo, La flexibilidad aumenta de forma natural cuando se practiquen habitualmente estiramientos, primero la fase fácil y después en la progresión. Si se practican los ejercicios con seguridad y de forma relajada, cada uno de vosotros será capaz de rebasar sus límites actuales y acercarse más a su potencial personal.

### ENFRIAR



Para enfriar los músculos después de ejercicio, primero debe disminuirse la intensidad del esfuerzo y reducir las pulsaciones del corazón hasta una situación de descanso. Después se han de realizar estiramientos para prevenir posibles dolores y rigideces musculares.



**-Recordar que hay que mantener la mandíbula relajada y respirar profundamente al realizar el ejercicio.**

## Estiramiento de las pantorrillas.



## Estiramiento de ingles para realizar sentado.

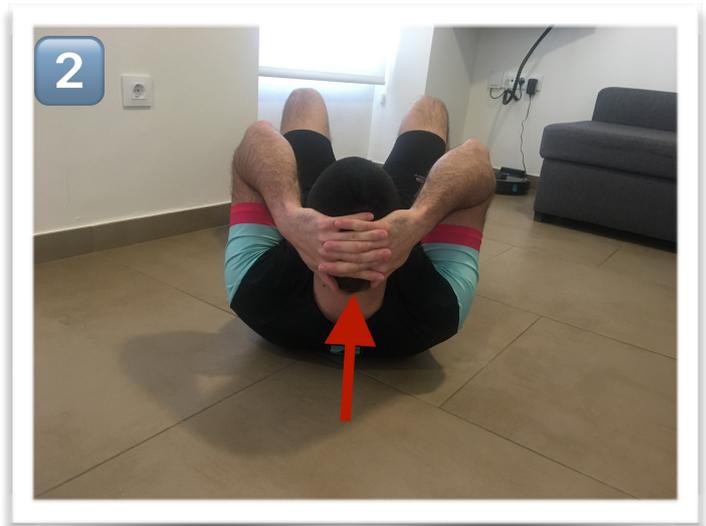




**Estiramiento de la parte inferior de la espalda y las partes lateral y superior de la cabeza.**



Estiramiento para reducir la tensión en el cuello.

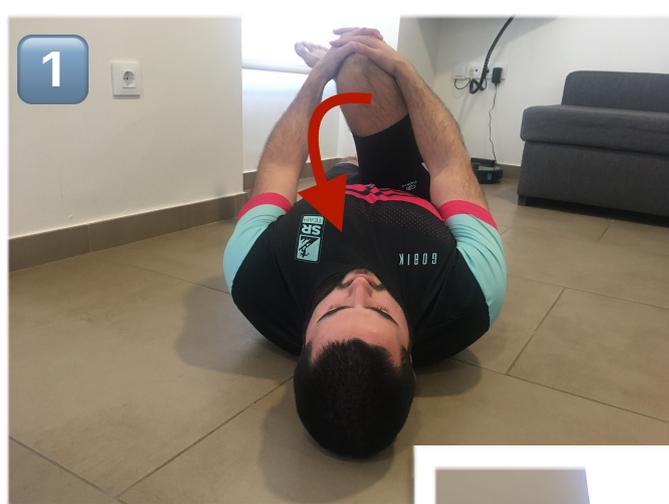


## Contracción de los omoplato.



-Entrelazar los dedos detrás de la cabeza e intentar juntar los omóplatos para pensionar la parte superior de la espalda. (Al realizar este ejercicio, el pecho debe moverse hacia arriba).

## Estiramiento para relajar la espalda

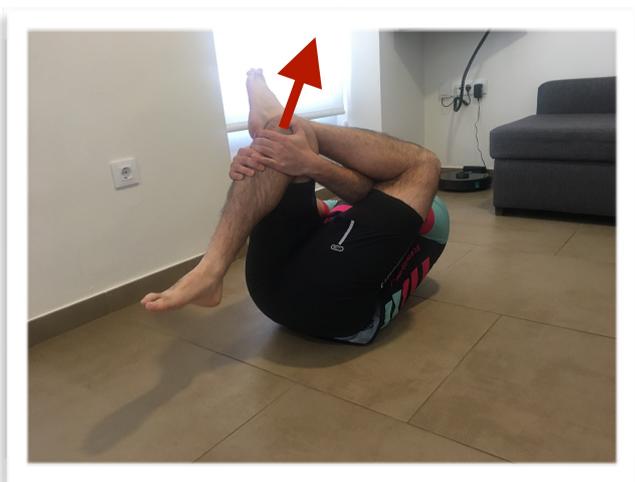


## Estiramientos del abdomen y extensión de la espalda.



- Tumbarse boca bajo con el tronco alzado y colocar los codos debajo de los hombros. Debería sentirse una tensión moderada desde la mitad de la espalda hasta la región lumbar. Mantener la parte frontal de las caderas en el suelo.

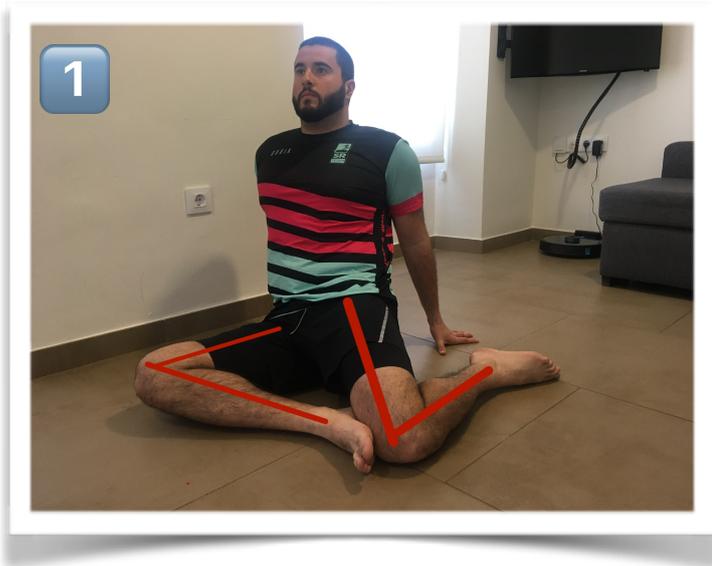
## Estiramientos de Glúteos.



**No estirar nunca la rodilla hasta sentir dolor. Controlar siempre el ejercicio.**



## Estiramiento de cuádriceps.



- Tensar las nalgas de la pierna doblada mientras se gira la cadera, Este movimiento ayudará a estirar la parte anterior de la cadera y mejorara la parte superior del muslo.

## Estiramientos de isquiotibial y pantorrilla.

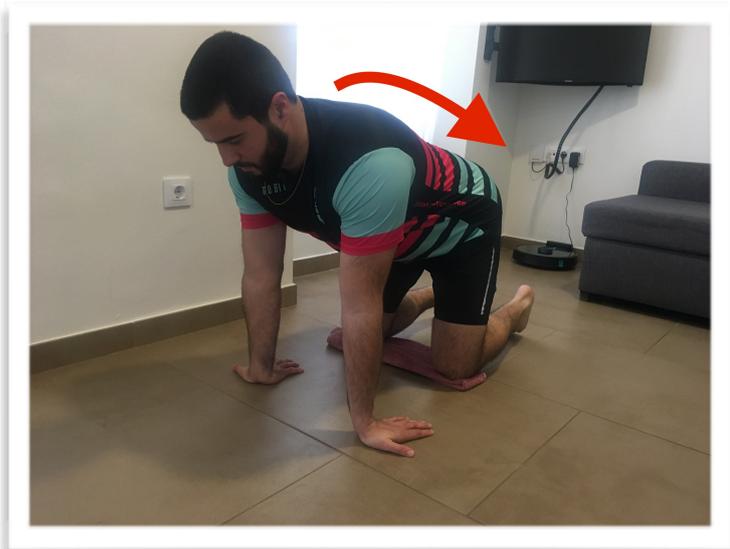


## Estiramientos de espalda, Hombros y brazos.



-Con las rodillas dobladas, inclinaremos hacia delante con los brazos estirados. Después volver hacia atrás y, al mismo tiempo, presionar hacia abajo con las palmas de las manos.

## Estiramiento de antebrazo y de muñeca.



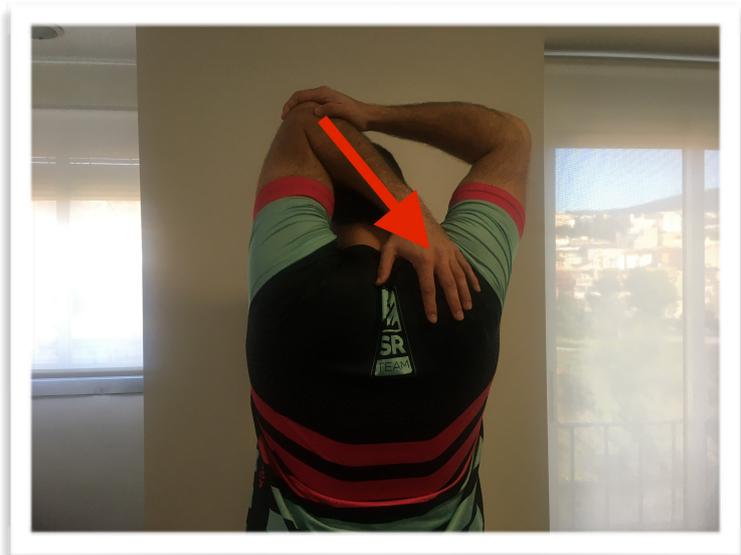
**-Recordar que hay que mantener la mandíbula relajada y respirar profundamente al realizar el ejercicio.**

## Estiramiento de Hombro y parte central de la zona superior de la espalda.



-Colocarse de pie con las rodillas ligeramente flexionadas. Con la mano izquierda coger la parte externa del brazo derecho por encima del codo. Mover el brazo derecho hacia fuera al mismo tiempo que se ofrece resistencia con la mano izquierda.

## Estiramientos de tríceps.



**Equipo SR Sport & Training.**