

METODO ESTATICO DE ESTIRAMIENTO” STRETCHING”

Indicaciones para su ejecución:

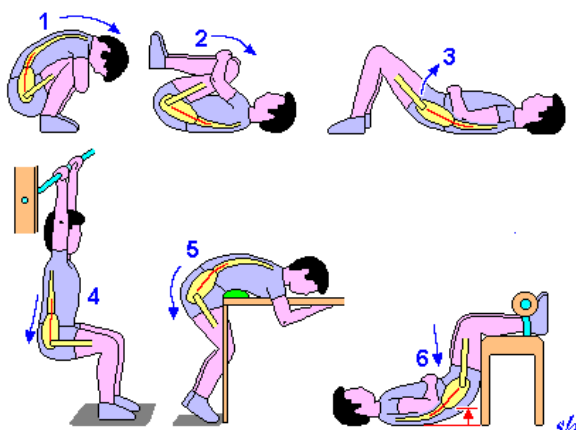
Los ejercicios no solo se hacen formalmente correctos sino funcionalmente correctos, es decir, que se hagan según las características anatómicas del músculo (se deben tener ciertas nociones de anatomía).

Antes de empezar los ejercicios de stretching se debe hacer un calentamiento de al menos de 5 minutos.

La intensidad de los ejercicios deberá aumentarse progresivamente, evitando los estiramientos forzados.

Durante los estiramientos se deberá expulsar el aire al exterior, para disminuir el tono muscular y tomar conciencia del músculo que trabaja.

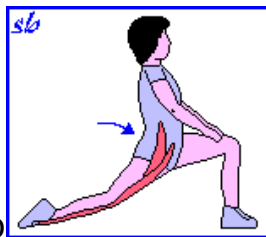
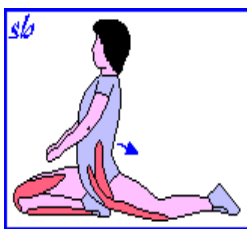
Estos son espada





Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

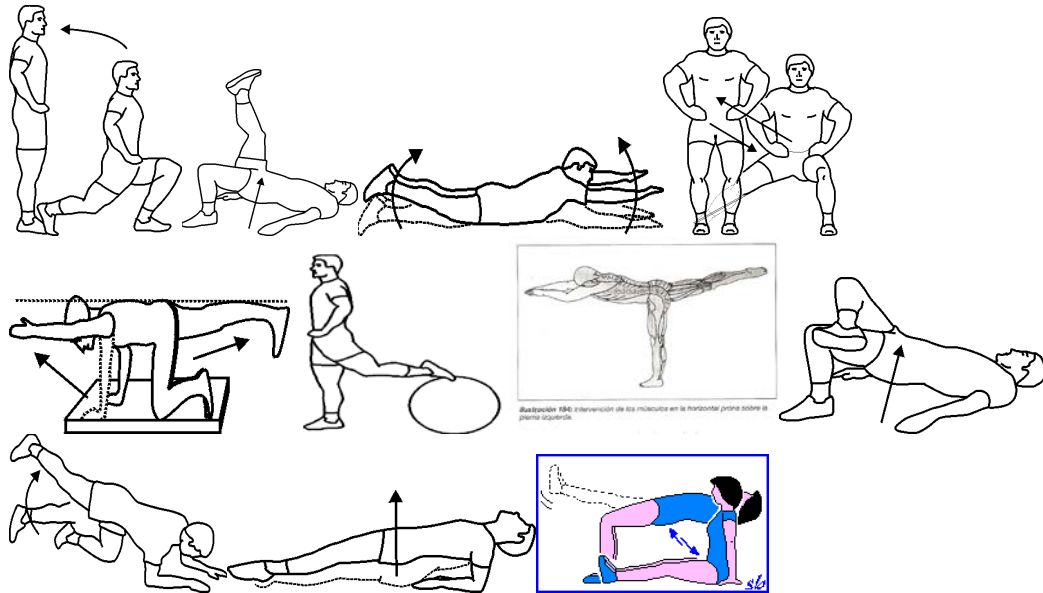
Vicerectorat d'Extensió Universitària
Vicerrectorado de Extensión Universitaria
Esports
Deportes



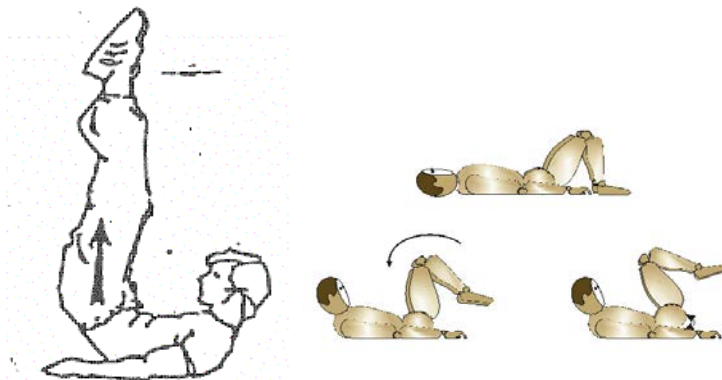
Psoas iliaco

Los estiramientos lo combinas con este trabajo muscular haciendo 10 repeticiones tres series y cada día haces 10 ejercicios diferentes. Los abdominales tienes que hacer 30 segundos de forma lenta, excepto los oblicuos que son rápidos

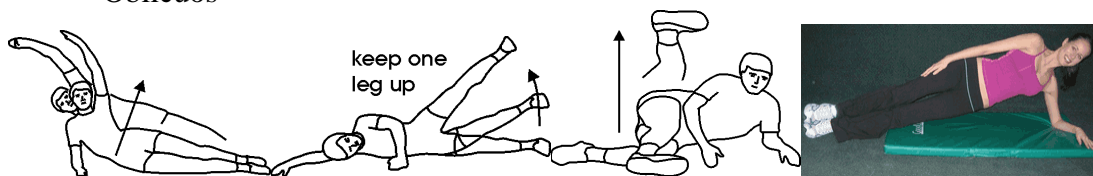
3º Ejercicios de desarrollo muscular, concéntricos, de todos los grupos musculares, haciendo 10 repeticiones de cada uno de ellos, excepto de los abdominales que se harán 30



Abdominales el orden es el siguiente de 20 a 30 segundos
1º abdominal inferior

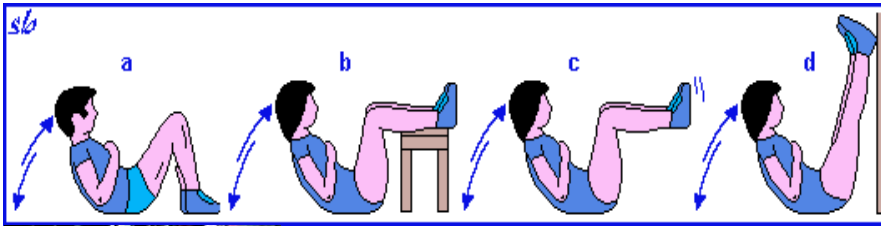


Oblicuos





Recto anterior



Transverso: mantener la posición durante 30 segundos



Retroversión de cadera: apretar el abdominal y contraer los gluteos

