

GUÍA PRÁCTICA DE ESTIRAMIENTO

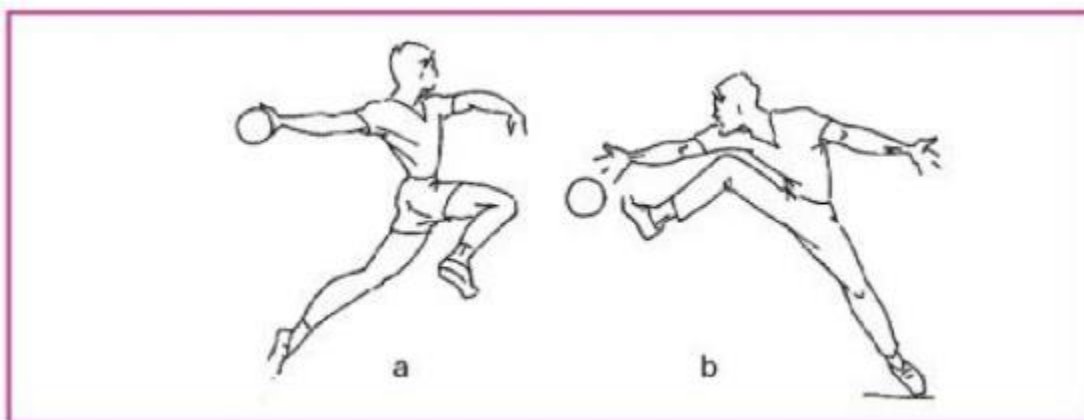
Previo al entrenamiento o práctica deportiva es mejor enfocarse en ejercicios que activen los grupos musculares a ser utilizados, por lo cual recomendamos realizar los ejercicios de flexibilidad de forma global (todo el cuerpo) idealmente al finalizar cada sesión de entrenamiento o posterior a ella, de forma sistemática y constante nos ayudará a mejorar nuestra movilidad y rangos de movimientos articulares.

Según evidencia podemos señalar la siguiente recomendación:

Tipo	Modalidades de elección preferente son las técnicas de elongación pasiva asistida, elongación activa y con FNP
Frecuencia	Por lo menos tres veces por semana, idealmente todos los días y/o después de cada entrenamiento.
Intensidad	Elongar lentamente el vientre muscular y mantener en la posición utilizando la menor tensión que se requiera para mantener el segmento en el lugar deseado.
Tiempo	4 a 5 series, con mantención entre 15 a 30 segundos para cada grupo muscular.

Pablo Eduardo Hernández Díaz. Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento. PubliCE (<http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Home.asp>). 14/03/07. Pid: 789.

En esta guía mostraremos ejercicios separados por grupos musculares que podrán realizar para mejorar la flexibilidad y movilidad articular.



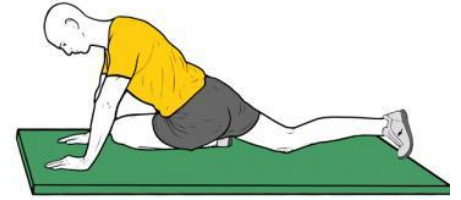
Tren Inferior



Cuádriceps de pie



Aductores inclinado hacia adelante



Estiramiento de Gluteos

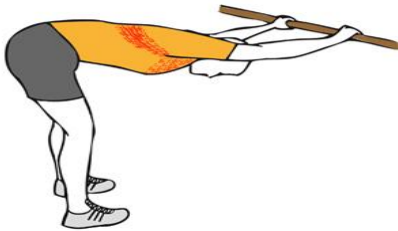


Isquiosurales sentado



Gastrocnemios inclinado hacia adelante

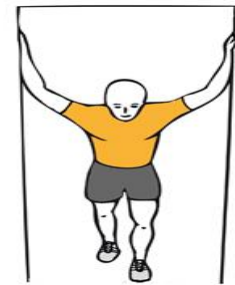
Tren Superior



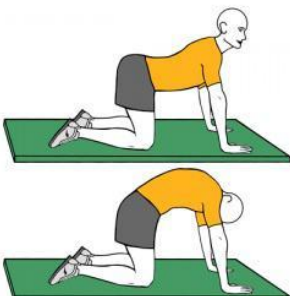
Estiramiento de dorsales con tronco flexionado



Trapezio Superior



Estiramiento de pectoral



Estiramiento del gato



Rotación lumbar acostado



Extensión lumbar de pie

Brazos y Abdominales



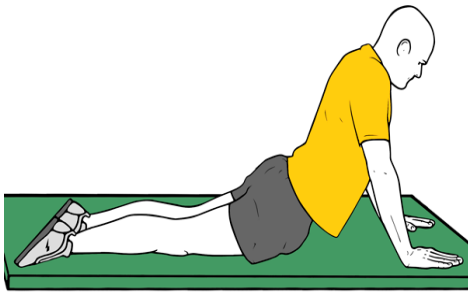
Estiramiento bilateral de hombros



Tríceps trasnuca



Estiramiento de hombro posterior



Extensión de tronco acostado



Estiramiento de oblicuos de pie