

## GUÍA PRÁCTICA DE ESTIRAMIENTO

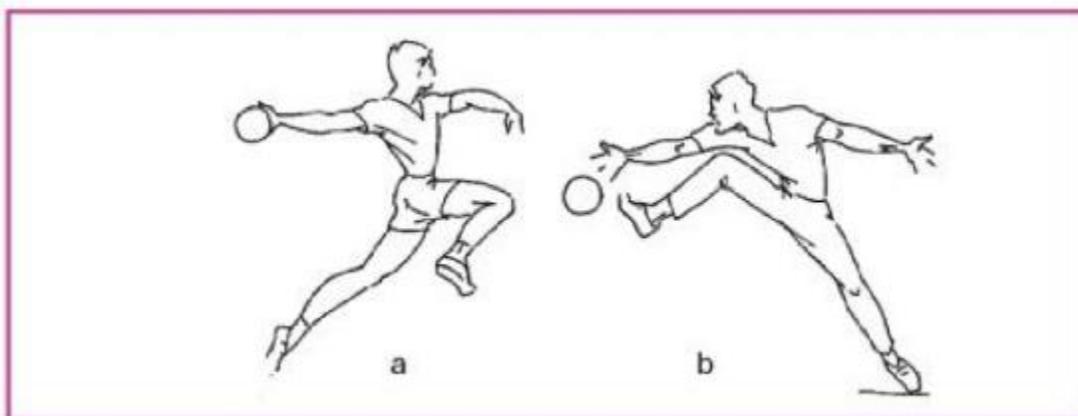
*Previo al entrenamiento o práctica deportiva es mejor enfocarse en ejercicios que activen los grupos musculares a ser utilizados, por lo cual recomendamos realizar los ejercicios de flexibilidad de forma global (todo el cuerpo) idealmente al finalizar cada sesión de entrenamiento o posterior a ella,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

*Según evidencia podemos señalar la siguiente recomendación:*

<b>Tipo</b>	Modalidades de elección preferente son las técnicas de elongación pasiva asistida, elongación activa y con FNP
<b>Frecuencia</b>	Por lo menos tres veces por semana, idealmente todos los días y/o después de cada entrenamiento.
<b>Intensidad</b>	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.
<b>Tiempo</b>	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.*



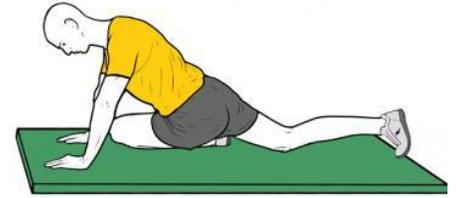
## Tren Inferior



Cuádriceps de pie



Aductores inclinado hacia adelante



Estiramiento de Gluteos

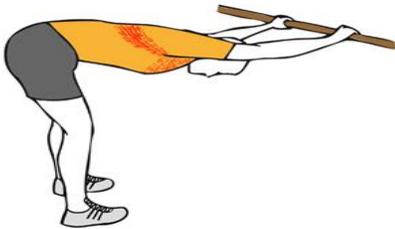


Isquiosurales sentado



Gastrocnemios inclinado hacia adelante

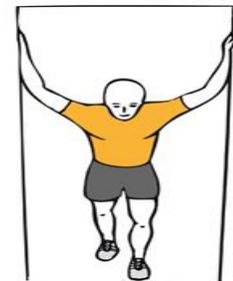
## Tren Superior



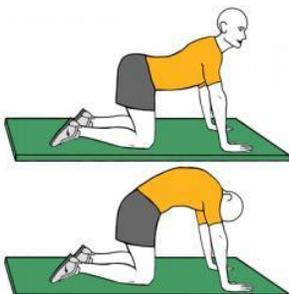
Estiramiento de dorsales con tronco flexionado



Trapezio Superior



Estiramiento de pectoral



Estiramiento del gato



Rotación lumbar acostado



Extensión lumbar de pie

---

## Brazos y Abdominales

---



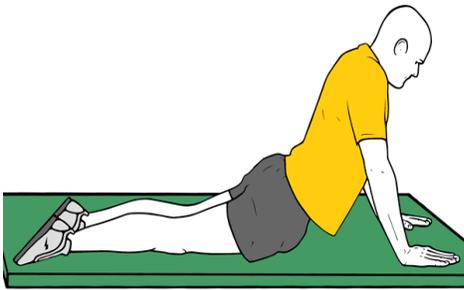
Estiramiento bilateral de hombros



Tríceps trasnuca



Estiramiento de hombro posterior



Extensión de tronco acostado



Estiramiento de oblicuos de pie