












## PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS

GEMELOS	CUADRICEPS	PSOAS ILIACO	ADUCTORES	ISQUIOTIBIALES	LUMBAR
 <p>llevar a extensión la pierna atrasada y flex dorsal</p>	 <p>con zona lumbar fijada llevar el talon hacia el gluteo</p>	 <p>importante la pierna atrasada, llevar la rodilla atrás y retroversión de pelvis</p>	 <p>con los talones lo mas proximos a los muslos, hacer flex de tronco y aumentar la abduccion con los antebrazos</p>	 <p>con tobillo relajado y rodilla en extansion acercar el tronco hacia la rodilla</p>	 <p>lleva rodillas hacia el pecho con ayuda de las manos y la gravedad</p>
TRICEPS	DELTOIDES	BICEPS	PECTORAL	TRAPECIO	
 <p>con cuidado de no arquear la columna lumbar traccionar hacia abajo y a medial</p>	 <p>llevar el codo a extensión sin rotar el tronco ( tronco fijo)</p>	 <p>desde esta posición rotar el tronco hacia delante</p>	 <p>desde esta posición adelantar todo el cuerpo en bloque y rotando hacia el lado contrario</p>	 <p>con suavidad y sin inclinar el tronco llevar al raquis cervical a inclinación contralateral pequeña flexion y rotacion homolateral</p>	

ESTIRAMIENTOS ACTIVOS CON TENSION PASIVA: realizar postejericio o cuando **no** se va a realizar ejercicio intenso posterior.

Llevamos al músculo a la posición de estiramiento y donde empezamos a notar tensión (1ª barrera motriz) mantener 10s y aumentar el estiramiento hasta notar otra vez tensión, mantener otros 10s y volver a aumentar ( repetir 3 veces)

Consultarme dudas

