



TABLA DE EJERCICIOS

1 Estiramiento vertical



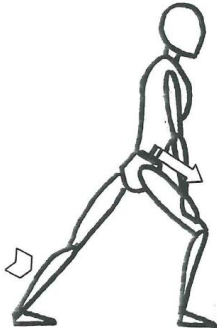
2 Estiramiento anterior de hombros



3 Estiramiento lateral de trapecios



4 Estiramiento de gemelos



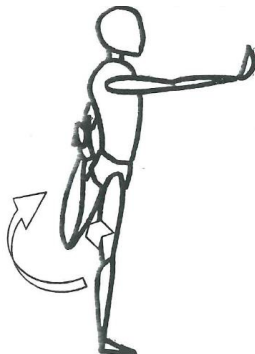
5 Estiramiento posterior de muslo



6 Estiramiento interno de muslo



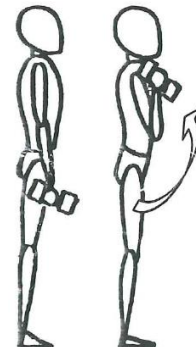
7 Estiramiento de cuádriceps



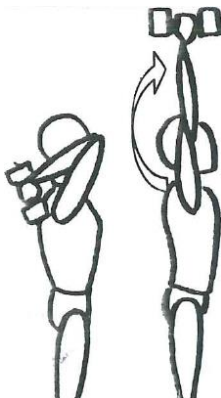
8 Sentadillas



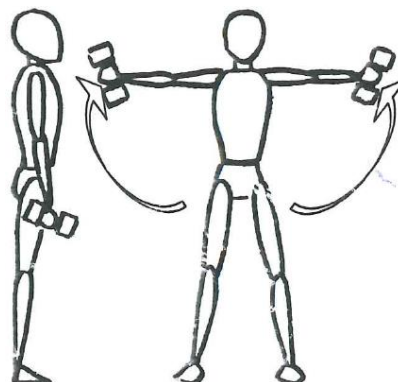
9 Potenciación de bíceps



10 Potenciación de tríceps



11 Potenciación de deltoides



Todos los **estiramientos** de esta página se realizarán de forma lenta, continua e indolora. Hay que llegar a un punto donde se aprecia que la musculatura se tensa y mantener esa posición de tensión durante varios segundos.

En todos los estiramientos, espiramos (soltamos aire) durante la elongación e inspiramos (tomamos aire) al relajar. Se realizarán dos estiramientos de 5 segundos de duración por cada uno de los ejercicios propuestos.