



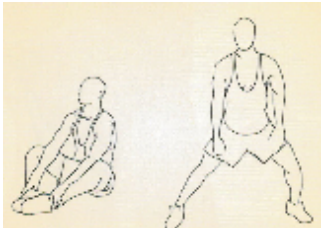

**ANEXO 1.3- CIRCUITO FLEXIBILIDAD (TÉC. SÖLVERBORN)**



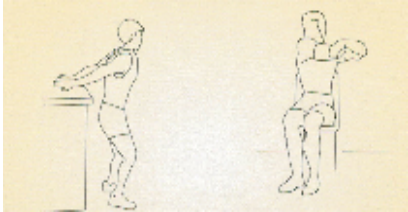

**Descripción de la actividad.** Realiza el circuito de flexibilidad en parejas poniéndolo en práctica con la técnica de Sölvborn. A continuación, indica el/los músculo/s trabajados en cada posta y dibuja un ejercicio alternativo que estire el mismo músculo.

Finalmente haz una reflexión de las sensaciones experimentadas con este tipo de técnica.

ALUMNO/A:

ALUMNO/A:

| POSTA   | MÚSCULO/S TRABAJADOS | EJERCICIO ALTERNATIVO |
|---|----------------------|-----------------------|
|   |                      |                       |
| POSTA 2   | MÚSCULO/S TRABAJADOS | EJERCICIO ALTERNATIVO |
|  |                      |                       |
| POSTA 3   | MÚSCULO/S TRABAJADOS | EJERCICIO ALTERNATIVO |
|  |                      |                       |
| POSTA 4   | MÚSCULO/S TRABAJADOS | EJERCICIO ALTERNATIVO |
|  |                      |                       |
| POSTA 5   | MÚSCULO/S TRABAJADOS | EJERCICIO ALTERNATIVO |

|   |                             |                              |
|---|-----------------------------|------------------------------|
|    |                             |                              |
| <b>POSTA 6</b>  | <b>MÚSCULO/S TRABAJADOS</b> | <b>EJERCICIO ALTERNATIVO</b> |
|    |                             |                              |
| <b>POSTA 7</b>  | <b>MÚSCULO/S TRABAJADOS</b> | <b>EJERCICIO ALTERNATIVO</b> |
|   |                             |                              |
| <b>POSTA 8</b>  | <b>MÚSCULO/S TRABAJADOS</b> | <b>EJERCICIO ALTERNATIVO</b> |
|  |                             |                              |

¿Qué sensaciones habéis experimentado?

**NOTA**

*UD 1 Calentamiento*

*Raquel Expósito Piñeiro*

