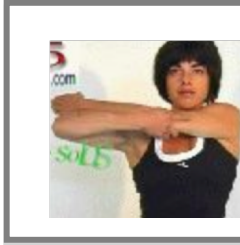


ANEXO 1.7- DOSIER EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



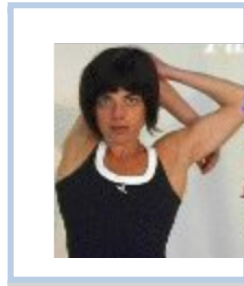
Musculatura Implicada: Deltoides y bíceps braquial

Ejecución

- Espalda recta y cadera neutra
- Brazo que se estira estirado
- Empuja codo hacia el pecho
- Notar tensión zona externa deltoides

20
seg/ejerc.

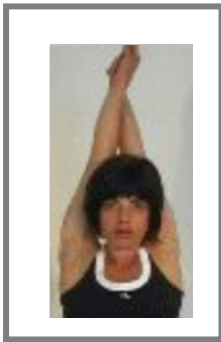
3



Musculatura Implicada: Deltoides y tríceps braquial

Ejecución

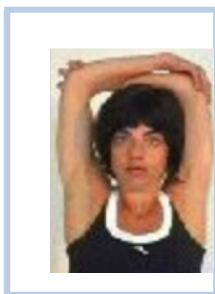
- Espalda recta y cadera neutra
- Brazo que estira flexionado por detrás de la cabeza
- Empuja codo hacia abajo y hacia dentro
- Notar tensión en la parte superior del tríceps
- Notar extensión de la zona externa del deltoides



Musculatura Implicada: Pectorales y bíceps braquial

Ejecución

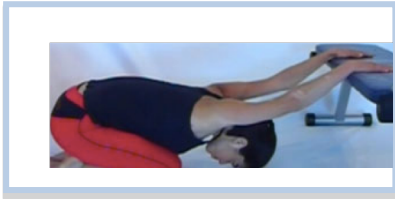
- Espalda recta y cadera neutra
- Palma contra palma con algo de fuerza
- Mantener centrados los brazos por encima de la cabeza
- Estirar hacia arriba los dos brazos a la vez
- Notar tensión en la zona de atrás y arriba de la espalda



Musculatura Implicada: Pectorales y dorsales

Ejecución

- Espalda recta y cadera neutra
- Mirada al frente
- Brazos flexionados y manos en los codos contrarios
- Empujar hacia atrás con los dos brazos a la vez
- Notar tensión en la zona alta del pecho

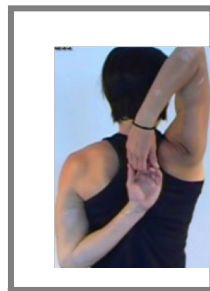


Musculatura Implicada: Dorsales, pectorales y deltoides

Ejecución

- Tirar con la cabeza y el epcho hacia abajo
- Tensión en la zona dorsal

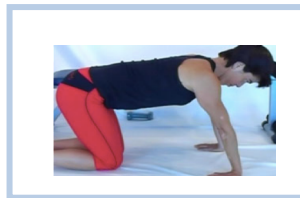
NOTA: Si pongo las manos más altas estiro más deltoides y menos dorsales, y si las pongo mul altas estiro pectorales y no estiro dorsales.



Musculatura Implicada: Dorsales, pectorales, redondos, deltoides y triceps braquial

Ejecución

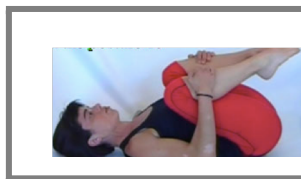
- Un brazo por arriba y hacia abajo
- El otro brazo por abajo y hacia arriba



Musculatura Implicada: Flexores de los dedos.

Ejecución

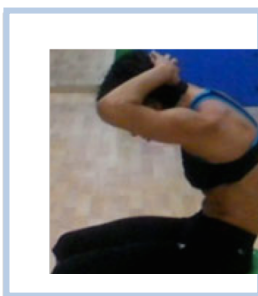
A cuatro patas, pero con los dedos mirando hacia atrás, estirar los antebrazos llevando la cadera hacia las piernas.



Musculatura Implicada: Lumbares y glúteos.

Ejecución

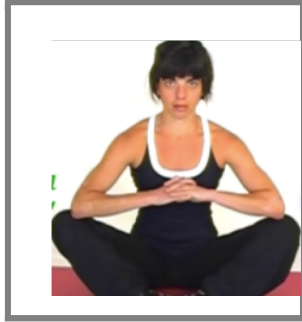
- Espalda todo el rato en contacto con el suelo
- No levantar la cabeza del suelo
- Rodillas en flexión máxima
- Empujar las piernas hacia el tronco hasta tocar contacto o hasta que haya una tensión suficiente.



Musculatura Implicada: Recto del abdomen, oblicuos y lumbares

Ejecución

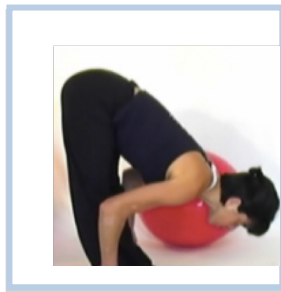
- Posición neutra de la cadera.
- Empujar la zona abdominal hacia arriba y hacia adentro
- Flexionar la columna progresivamente.
- Mantener una fuerte tensión en la pared abdominal.
- Recuperar la postura lentamente



Musculatura Implicada: Abductores cadera

Ejecución

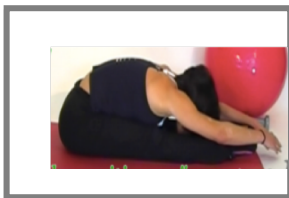
- Empujar con los codos las rodillas abajo. Intentar tocar con las rodillas el suelo.
- Mantener la espalda recta y la mirada al frente.
- No hacer rebotes.
- Empujar por igual las dos piernas.



Musculatura Implicada: Bíceps femoral e isquiotibiales

Ejecución

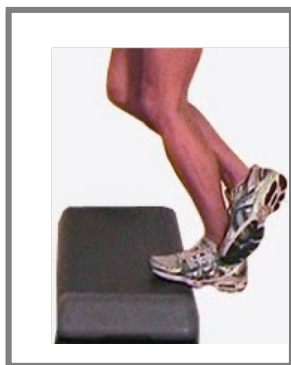
- Piernas abiertas 30 grados.
- Bajar con la espalda recta, primero a una pierna, luego entre las piernas y luego a la otra pierna.
- Rodillas estiradas



Musculatura Implicada: Bíceps femoral e isquiotibiales

Ejecución

- Mantener la espalda recta
- Mantener las rodillas estiradas.
- Bajar el tronco hacia las rodillas.
- Notar tensión en la parte posterior de las piernas



Musculatura Implicada: Gemelo

Ejecución

- Situa el pie en un escalón apoyando los dedos.
- Trata de tocar el suelo con el talón de ese pie.

