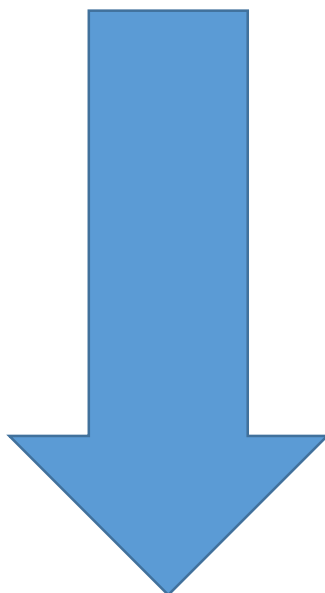




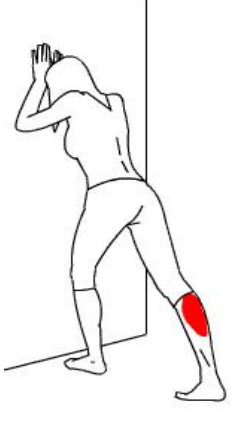





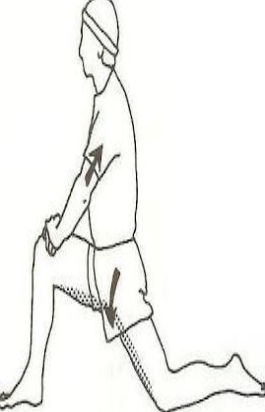


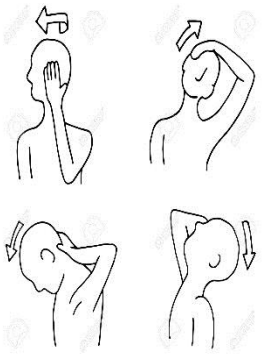


ESTIRAMIENTOS

Al acabar los entrenamientos es muy recomendable dedicar entre 5-10 minutos (15-30 segundos por músculo) a realizar estiramientos. Simplemente con este pequeño intervalo de tiempo podemos obtener un gran beneficio post ejercicio. Por qué es importante estirar después del ejercicio:

- Para acabar con la tensión de la musculatura. Al destensar los músculos, el riesgo de lesiones y sobrecargas se reduce considerablemente. Además de beneficiarse el cuerpo, también nos servirá como actividad de relajación.
- Se conseguirá reducir la posibilidad de aparición de las agujetas. De ahí la importancia siempre de dedicar a la conclusión de los ejercicios unos diez minutos para estirar.
- Favorecer el crecimiento de los músculos.
- Reducir la aparición de calambres facilitando la circulación de sangre y nutrientes hacia los músculos que han trabajado.
- Al día siguiente estarás como nuevo, ya que tus músculos recuperarán su posición inicial. En ningún momento sufrirás sobrecargas ni molestias físicas que te impidan entrenar de nuevo con normalidad.



ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

GEMELOS	SÓLEO	ISQUIOS	CUÁDRICEPS
			
ADUCTORES	PIRAMIDAL	PSOAS	PECHO
			
HOMBROS	CUELLO	ESPALDA	BRAZOS
			

ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

(PREVENCIÓN DE PUBALGIA)



* Realizar estos estiramientos al final de cada sesión de entrenamientos. Siempre dirigidos por uno de los entrenadores.