



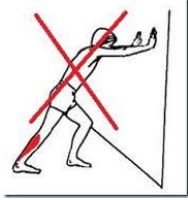


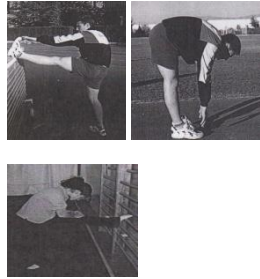



	IMAGEN (A)	VARIANTE (B)	ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO	EXPLICACIÓN	ESTIRAMIENTO INCORRECTA
1			Gemelos	<p>(A) El alumno/a se coloca de pie frente a la pared, como si la empujase, adelanta un pie y extiende la pierna de atrás para estirar así el gemelo.</p> <p>(B) El alumno/a se coloca de pie, apoyado sobre un punto solido. Carga el peso corporal sobre la pierna izquierda. Mientras mantiene el talón derecho apoyado en el suelo, eleva los dedos del pie derecho del suelo y los lleva hacia la tibia.</p>	
2			Isquiosurales (semitendinoso, semimembranoso, y bíceps femoral o crural)	<p>(A) El alumno/a se coloca de pie, con una pierna extendida apoya en una espaldera o similar y la otra pierna de apoyo, dirigida hacia delante. En esta posición hacemos anteversión de la pelvis (culo-pato) para acentuar el estiramiento.</p> <p>(B) El alumno/a se coloca de pie con la pierna de apoyo simiflexionada y la pierna que queremos estirar, extendida, y con la puntera hacia arriba, la espalda recta y las manos se apoyan en el cuádriceps.</p>	
3			Cuádriceps (vasto externo, vasto interno, vasto intermedio y recto femoral o anterior)	<p>(A) El alumno/a se coloca en decubito lateral. Para estirar los cuádriceps, nos sujetamos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas, realizando una flexión de rodilla.</p> <p>(B) El alumno se coloca de pie, Igual que el (A), nos podemos ayudar de algún compañero o de la pared remarcando la retroversión de la pelvis.</p>	

TABLA DE ESTIRAMIENTOS PARA EL CALENTAMIENTO

DAVID HERNÁNDEZ CASCALES











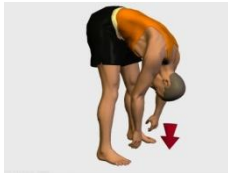






4			<p>Adductores</p>	<p>(A) El alumno/a se sienta y flexiona las rodillas y tiene que juntar los pies manteniendo las plantas unidas. Nos cogemos los pies y los dirigimos hacia los muslos lo máximo posible. Colocar los codos sobre las rodillas y empujar las piernas hacia el suelo.</p> <p>(B) El alumno/a se tumba en decubito supino y tendra que flexionar ambas piernas y unir las por la planta del pie. Dirigimos los pies hacia las nalgas. Separamos las rodillas dirigiéndolas hacia el suelo (mantener las plantas de los pies unidas). Mantener la posición.</p>	
5			<p>Psoas-iliaco</p>	<p>(A) El alumno/a se coloca en decúbito supino con una pierna extendida (atrás) y la otra flexionada (delante). Nos cogemos la rodilla flexionada y nos la llevamos hacia el pecho todo lo que podamos. Mantener esa posición.</p> <p>(B) El alumno/a se sienta con una pierna extendida y la otra flexionada que pasa por encima de la extendida en diagonal. Con las dos manos coger la rodilla y llevarla hacia el cuerpo. Mantener esa posición.</p>	
6			<p>Abdominales (oblicuo externo, oblicuo interno, recto mayor y transverso)</p>	<p>(A) Se llaman encorvamientos, el alumno/a se coloca desde la posición decúbito supino con rodillas en flexión de 45 o 90 grados y plantas de los pies en el suelo. El movimiento consiste en un enrollamiento de la cabeza sobre la cintura escapular y ésta sobre el esternón hasta que el borde inferior de la escápula se despegue del suelo. Los brazos cruzados en el pecho. El movimiento de elevación será leve, manteniendo el raquis recto y sin provocar flexión cervical.</p> <p>(B) Isometric Side Support: El alumno/a en decubito lateral, se apoya lateralmente sobre un antebrazo y el costado de un pie, mantener la posición. Se puede realizar dinámico.</p>	

TABLA DE ESTIRAMIENTOS PARA EL CALENTAMIENTO

DAVID HERNÁNDEZ CASCALES

7			<p>Espalda (dorsal y lumbar)</p>	<p>(A) Lumbar: El alumno/a se coloca en decúbito supino y el movimiento consiste en una elevación de la pelvis, donde se realiza una extensión lenta de caderas y tronco hasta formar una línea entre tronco y muslos.</p> <p>(B) Dorsal: El alumno/a en decubito prono, se coloca de rodillas que las tiene flexionadas y separadas, con los brazos extendidos y cabeza hacia abajo (como si estuviera orando). Para realizar el estiramiento sacamos las nalgas hacia fuera.</p>	
8			<p>Pectoral mayor</p>	<p>(A) El alumno/a se coloca de pie y apoya la palma de la mano en la pared, extendemos el brazo e intentamos girarnos hacia el lado contrario al del brazo extendido.</p> <p>(B) El alumno/a se coloca de pie, con un brazo en 90 grado (flexión de codo) se apoya sobre una pared o similar y empuja en dirección de la flecha.</p>	
9			<p>Deltoides</p>	<p>(A) El alumno/a se coloca de pie y con un brazo agarra el codo del otro brazo que está estirado y lo empuja hacia el cuerpo sin rotar el tronco.</p>	
10			<p>Tríceps</p>	<p>(A) El alumno/a se coloca de pie, con un brazo se coge el otro por el codo y tira hacia abajo por detrás de la espalda para estirar el tríceps.</p>	
11			<p>Bíceps</p>	<p>(A) El alumno/a se coloca de pie y realiza una extensión del brazo hacia atrás con la palma de la mano abierta.</p>	