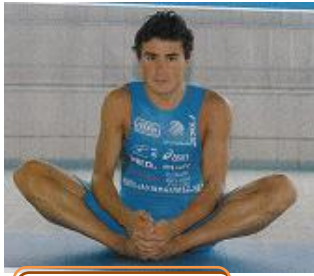


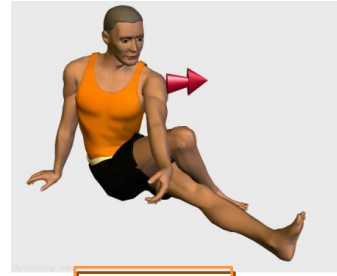
# ESTIRAMIENTOS



**Aductores**



**Femoral**



**Glúteo**



**Fascia Plantar**



**Cuádriceps y Psoas**



**Dedos de los pies**



**Flexores de la pierna**



**Cintilla**



**Sóleo**



**Gemelo**



**Femoral**

**Deltoides****Tríceps****Lumbares****Dorsales y Lumbares****Dorsales****Antebrazos y Dorsales****Cervicales**

- Realizar los estiramientos entre 15 y 30 segundos cada ejercicio, después de cada entrenamiento.
- No realizar rebotes. Avanzar de forma progresiva y relajada.
- Muy aconsejable realizar una o dos sesiones semanales de estiramientos para mantener y mejorar la flexibilidad, así como para relajarse. Realizar de 3 a 5 repeticiones cada ejercicio.