

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 8

NIVEL:
ESTIRAMIENTOS

TIPO:

TÍTULO: Estiramientos hombro

AUTOR: Patricia Silvestre

Nº PARTICIPANTES: 8+8

OBJETIVOS:

- Ayudar a aumentar la temperatura de la musculatura.
- Aliviar, en la medida de lo posible, hipertonidades musculares.
- Colaborar en la vuelta a la calma y en la recuperación tras la de realización de un esfuerzo de alta intensidad.
- Disminuir los riesgos de lesión.
- Mejorar el rendimiento deportivo.

DESARROLLO DEL EJERCICIO

Se realizarán por pareja de auxiliar+jugador, el jugador permanecerá lo más relajado posible y los estiramientos los realizará el auxiliar.

Se elongará de forma uniforme y mantenida 3" y se descansarán otros 3", repitiendo cada estiramiento 3 veces.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

- A. Estiramiento deltoides**
- B. Estiramiento pectoral**
- C. Estiramiento dorsal**

CONSIGNAS TECNICAS

No deben provocar dolor.

OBSERVACIONES/IMAGENES

A



B



C

