

## EJERCICIOS

### FICHA TÉCNICA 9

**NIVEL:**  
**ESTIRAMIENTOS**

**TIPO:**

**TÍTULO:** Estiramientos MMSS

**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 bíceps**
- B. Estiramiento tríceps**
- C. Estiramiento flexores de codo**
- D. Estiramiento extensores de codo**

#### CONSIGNAS TÉCNICAS

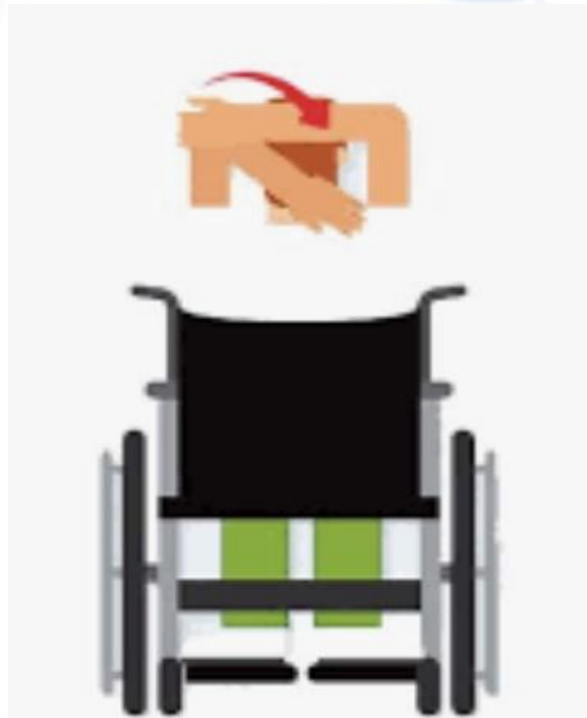
**No deben provocar dolor.**

**OBSERVACIONES/IMAGENES**

A



B



C

