

## EJERCICIOS

### FICHA TÉCNICA 10

**NIVEL:**  
**ESTIRAMIENTOS**

**TIPO:**

**TÍTULO:** Estiramientos tronco

**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 espalda.**

**B. Estiramientos musculatura lateral**

#### CONSIGNAS TÉCNICAS

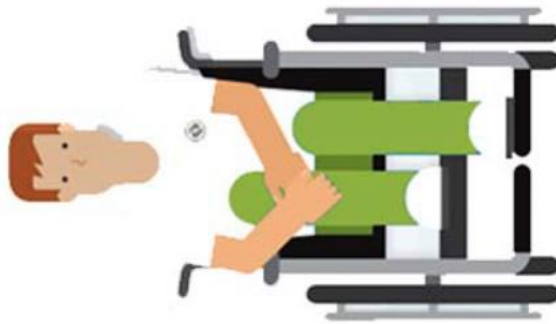
**No debe provocarse dolor.**

OBSERVACIONES/IMAGENES

C



B



A

