

## EJERCICIOS

### FICHA TÉCNICA 11

**NIVEL:**  
**ESTIRAMIENTOS**

**TIPO:**

**TÍTULO:** Estiramientos MMII

**AUTOR:** Patricia Silvestre

**Nº PARTICIPANTES:** 8+8

**OBJETIVOS:**

- Ayudar a aumentar la temperatura de la musculatura.
- Aliviar, en la medida de lo posible, hipertonicidades 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 cadena isquios y gemelos**
- B. Estiramiento cuádriceps**
- C. Estiramiento flexores y extensores pie**
- D. Estiramiento inversores y eversores pie**

#### CONSIGNAS TÉCNICAS

**No se debe provocar dolor.**

**OBSERVACIONES/IMAGENES**

**A**



**B**



**C**

