

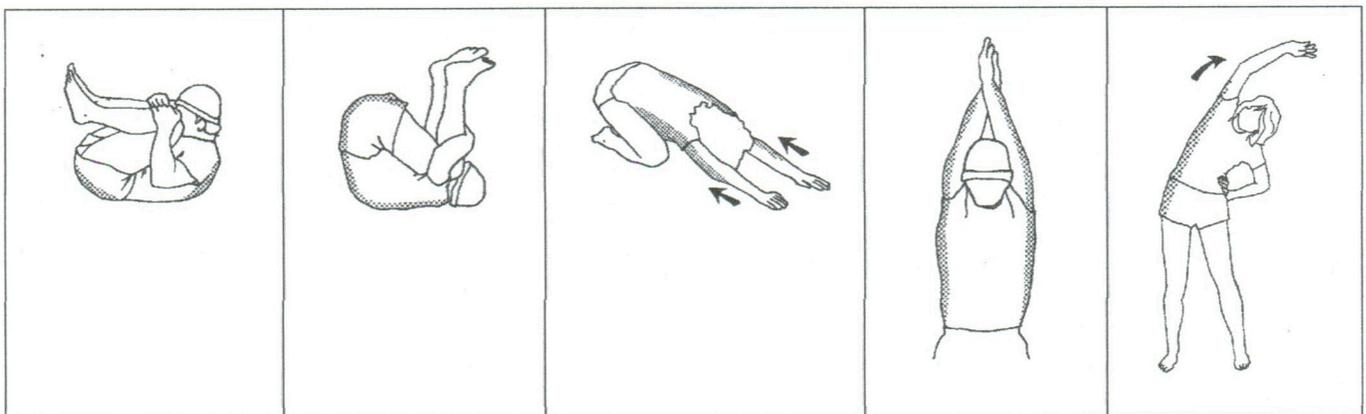
GUÍA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

A continuación te presentamos una pequeña guía de ejercicios de estiramiento, ordenada por zonas corporales y músculos. No está demás que te recordemos que "estirar", produce una serie de beneficios, entre los cuales te citamos los más importantes:

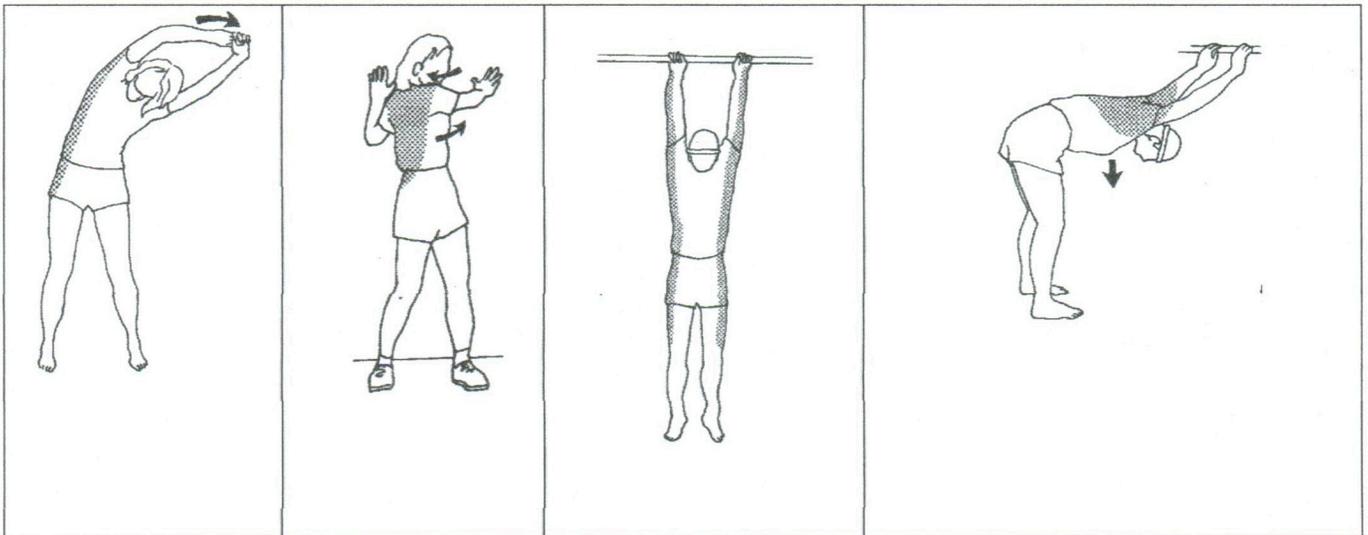
- Ayuda a mejorar la coordinación, facilitando la técnica.
- Contribuye a prevenir lesiones.
- Facilita la recuperación tras esfuerzos físicos.

Y por si tienes alguna duda, la zona muscular sombreada en el monigote que realiza el estiramiento, se corresponde con el o los músculos que se estiran con dicho ejercicio. **Varía los ejercicios**, es decir, no utilices siempre los mismos, habrá circunstancias que no te quedará más remedio que repetir, pero siempre que puedas dale variedad a los ejercicios que utilices. Y recuerda que la única manera de realizar los estiramientos es **estando relajado y que tu atención esté centrada en el o los músculos que estás estirando con ese ejercicio, realiza cada ejercicio durante unos 15 segundos manteniendo la posición marcada, 15 segundos buscando mas estiramiento y otros 15 segundos mas.**

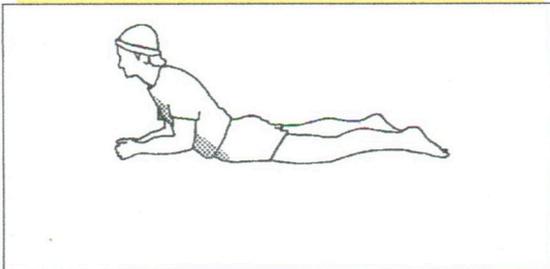
ZONAS DE LA ESPALDA:



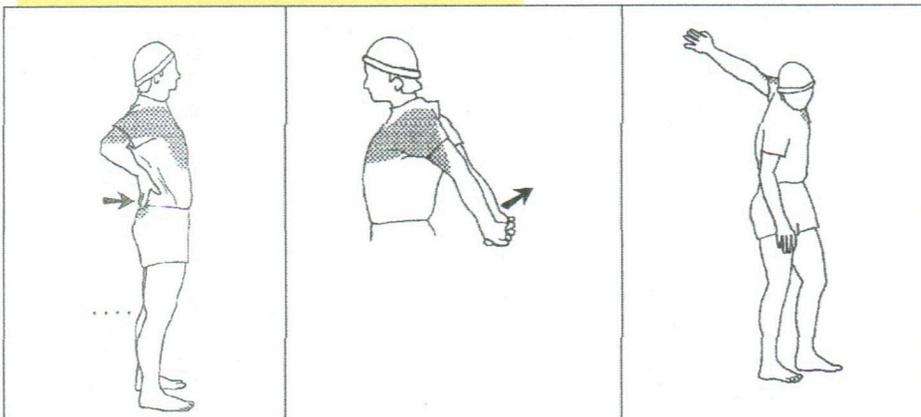
GUÍA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ZONA DE LOS ABDOMINALES:

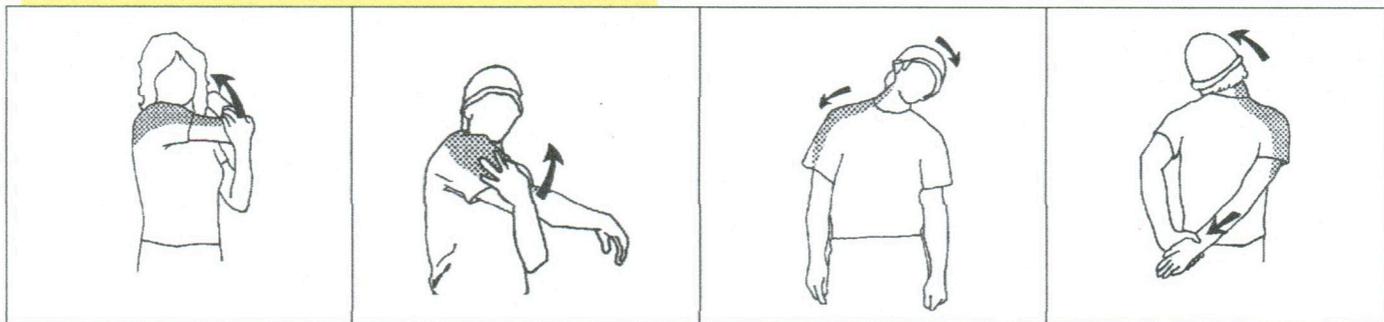


ZONA DE LOS PECTORALES:



GUÍA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ZONA DE LOS HOMBROS Y CUELLO:



ZONA DE LOS TRICEPS Y ANTEBRAZOS:

