



GEMELO



SOLEO



CUADRICEPS



ISQUIOS



GLÚTEO



ADDUCTORES



PECHO



HOMBRO



TRICEPS



DORSAL



BICEPS

Al terminar tu entrenamiento realiza esta tabla de ejercicios 2 o 3 veces en semana, te llevará muy poco tiempo.

Es importante mantener la flexibilidad de cada articulación para poder realizar sin problemas todas las actividades cotidianas. La falta de flexibilidad está relacionada con problemas médicos, como las patologías que nos causan dolores de espalda, así como muchas lesiones deportivas.

Los ejercicios de estiramiento deben incluirse como una parte del entrenamiento durante el calentamiento y la vuelta a la calma de cada sesión. Como parte del calentamiento, permiten a las articulaciones prepararse para la actividad a realizar, ayudan a lubricar la articulación y nutrir al cartílago, el cuál absorberá el choque de impacto asociado con la actividad física. Durante la vuelta a la calma, ayudan a mantener y mejoran la flexibilidad.

Además puedes realizados en el trabajo, en el coche, mientras vemos la televisión, etc.

Estira despacio, mantén el estiramiento en el punto donde sientes una tensión sin dolor, durante 30 seg. Respira relajadamente, cerrar los ojos te ayuda a concentrarte mejor. No realizar rebotes al estirar. Vuelve despacio a la posición.