

ELONGACIÓN

Movilidad articular y estiramiento muscular Material: silla y toalla Abordar el trabajo en forma de circuito. Es decir, realizar la 1er serie de Estir. elevador de Escapula, continuar con Trapecio 1/2 sentado, luego rotación..... al finalizar con fascia plantar, volver a comenzar

Estiramiento elevador de la escapula



4 Series 5 seg
6 repet x lado

Estiramiento para trapecio medio sentado



4 Series 5 seg
6 repeti x lado

Rotación torácica sentado



4 Series 6 seg
suave y progresiva 6 repet x lado

Estiramiento asistido: rotación interna hombro



4 Series 3 reps
suave y progresivo sostenido hasta 10 seg

Estiramiento hombro posterior



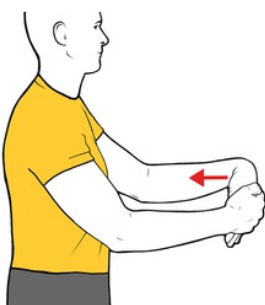
3 Series 12 seg

Estiramiento de flexores de muñeca.



4 Series 5 reps
Movi suave pero dinámico sostenido 5 seg., soltar y volver a repetir 6 veces

Estiramiento de extensores de muñeca



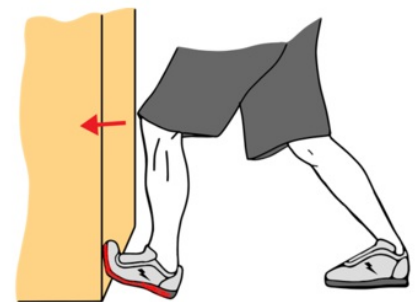
idem anterior

Estiramiento femoral sentado



4 Series 12 seg
cada una

Estiramiento de la fascia plantar



idem anterior