

## Aductores:

**Fig. N° 43**



**Fig. N°44**



**Fig. N° 45**



**Fig. N° 46**



**Fig. N° 47**



**Fig. N° 48**



**Fig. N° 49**

**Fig. N°50**



## Gemelos y Soleo

**Fig. N° 51**



**Fig. N° 52**



**Fig. N° 53**



## C) Columna vertebral:

### Genéricos

**Fig. N° 54**

**Fig. N° 55**



**Fig. N° 56**



**Fig. N° 57**



**Fig. N° 58**



**Fig. N° 59**



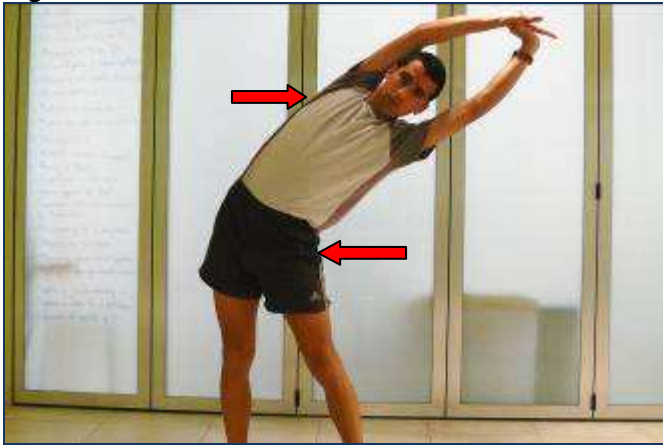
**Fig. N° 60**



**Fig. N° 61**



**Fig. N° 62**



**Fig. N° 63**



**Fig. N° 64**



**Fig. N° 65**



**Fig. N° 66**



## Cervicales

**Fig. N° 67**



**Fig. N° 68**



**Fig. N° 69**



## Lumbares

**Fig. N° 70**

**Fig. N° 71**



**Fig. N° 72**



## **D) Pecho**

**Fig. N° 73**



**Fig. N° 74**



**Fig. N° 75**

**Fig. N° 76**



## **F) Espalda**

**Fig. N° 77**



**Fig. N° 78**



## **G) Hombros, bíceps y tríceps**

**Fig. N° 79**



**Fig. N° 80**



**Fig. N° 81**

**Fig. N° 82**



**Fig. Nº 83**



**Fig. Nº 84**



## H) Antebrazos

**Fig. Nº 85**



**Fig. Nº 86**



**Fig. Nº 87**





## I) Abdominales

Fig. Nº 87



Cuando realizamos un estiramiento, ponemos en funcionamiento varias acciones a la vez:

- Aumentar la flexibilidad.
- Evitar lesiones comunes, como torceduras, tendinitis, molestias en las articulaciones, etc.
- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación intramuscular y de movimientos.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo a través de la propiocepción.
- Mejorar y agilizar la circulación.

**Pero sin duda, la principal acción del estiramiento, se reduce a dos puntos:**

- 1- *Eliminar la acidosis (ácido láctico) de los músculos, causante del cansancio muscular y de las agujetas.*
- 2- *Poner en estado de "alerta" al músculo, evitando así una posible lesión.*

Un músculo bien estirado, se debe estirar en dos o tres series de 20 segundos. La manera correcta de estirar es la siguiente:

- *Con una tensión suave y mantenida.*
- *Poner atención en los músculos que se están estirando.*
- *Adaptar los ejercicios a la estructura muscular, flexibilidad y grados de tensión de cada*

*persona.*

Nunca se debe:

- *Realizar "rebotes" en el estiramiento (Solo antes de comenzar con el entrenamiento, estiramiento activo).*
- *Estirar el músculo hasta sentir dolor,(si el estiramiento es excesivo podemos provocar una contractura).*