

## Estiramientos para después de entrenar

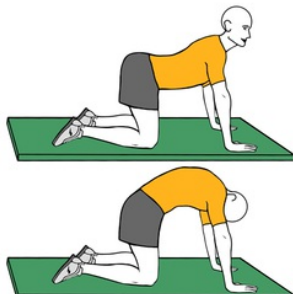
Ejercicios de estiramiento recomendados para después de cualquier entrenamiento o práctica deportiva, los beneficios son muy numerosos, entre ellos: 20 min nos ayudará a que mejoren nuestros músculos y así crezcan, también evita sobrecargas y tensiones, y por tanto nos protegeremos de posibles lesiones, y es una buena manera de volver a la calma. No es necesario hacerlos todos, hemos de elegir los adecuados, dependiendo del trabajo que hayamos realizado. El tiempo que debemos mantener un estiramiento dependerá de muchos factores, puede variar entre 30 seg y varios minutos.

**Rodar atrás encogido en el suelo**



2 Series 30 segundos

**Estiramiento del gato**



2 Series 30 segundos

**Estiramiento para trapecio superior**



2 Series 30 segundos

**Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza**



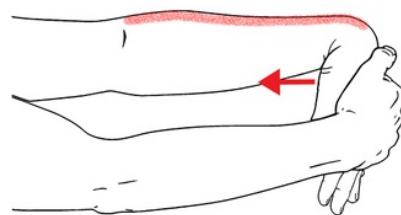
2 Series 30 segundos

**Estiramiento de abdominales oblicuos y espalda**



2 Series 30 segundos

**Estiramiento de antebrazo de pie**



2 Series 30 segundos

**Estiramiento de hombro con brazo en aducción horizontal**



2 Series 30 segundos

**Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza**



2 Series 30 segundos

**Estiramiento paravertebrales y dorsales**



2 Series 30 segundos

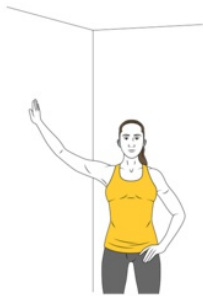
## Estiramientos para después de entrenar

20 min

Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



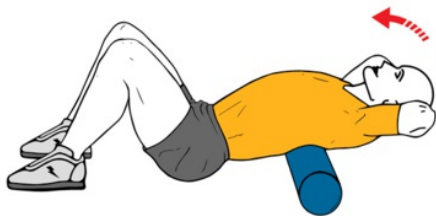
Estiramiento pectoral con brazo apoyado



Estiramiento para soleo y pies



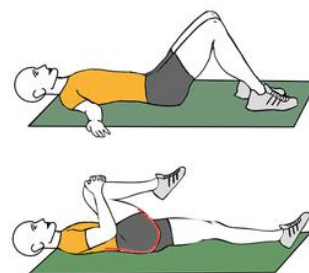
Estiramiento de la columna torácica con roller foam



Estiramiento vertebral dorsal y lumbar



Estiramiento rodilla al pecho decubito supino



Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas



Estiramiento del aductor de una pierna de pie



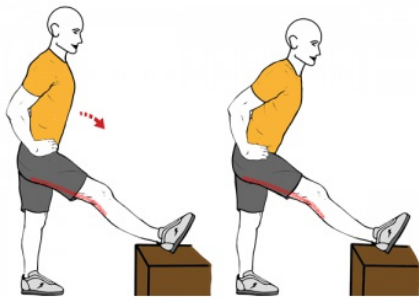
Estiramiento de psoas con rodilla apoyada



## Estiramientos para después de entrenar

20 min

Estiramiento de femoral con apoyo elevado



Estiramiento de gemelo de pie



Estiramiento de soleo de pie

