

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Estiramiento del cuádriceps



Estiramiento del cuádriceps y los tibiales



Estiramiento de isquiotibiales



Estiramiento flexor cadera



aumento
intensidad



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Flexión torso con pies y piernas juntas



Flexión torso con una pierna flexionada



Elevación de pierna



Estiramiento zona glúteo



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Sentados con piernas abiertas



Estiramiento de la musculatura del tríceps sural



Estiramiento del sóleo



Bajar el tronco



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Estiramiento de gemelos



Estiramiento espalda



Inclinación lateral



Estirar espalda ángulo 90°



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Estiramiento tendido boca arriba



Variante estiramiento tendido boca arriba



Posición de cuadrupedia arqueando la columna



Estiramientos del glúteo dinámicos



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Posición rodillas e inclinación lateral



Estiramiento musculatura pectoral



Estiramiento musculatura pectoral con brazos atrás



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Estiramiento con
manos en la nuca



Estiramiento cuello



Estiramiento trapecio



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Estiramiento del hombro



Estiramiento tríceps



Estiramiento flexores y extensores de dedos y muñecas

Flexores



Extensores

