










## ESTIRAMIENTOS

PREP: FÍSICO: Joan Ramón TARRAGO

METODO: Estirar 6'' donde empieza la tensión, relajar y estirar completo

	<p><b>1.-</b> Brazos con los dedos cruzados y las palmas hacia arriba</p>
	<p><b>2.-</b> Brazos en laterales</p>
	<p><b>3.-</b> Rotaciones de cintura muy lentas buscando max. amplitud</p>
	<p><b>4.-</b> Rotaciones de brazos hacia adelante y hacia atrás.</p>
	<p><b>5.-</b> Sentado sobre una pierna a tocar la punta, luego la otra.</p>
	<p><b>6.-</b> Con una rodilla flexionada, buscamos bajar</p>
	<p><b>7.-</b> De frente, flexión de la cadera</p>
	<p><b>8.-</b> Con una rodilla flexionada, llevar la espalda atrás.</p>
	<p><b>9.-</b> Talón al suelo, cuando noto tensión apoyo.</p>
	<p><b>10.-</b> Estiramientos libres</p>