FICHA nº 3 a

ELABORA TU PROPIA BASE DE DATOS DE FLEXIBILIDAD

Para realizar esta ficha, selecciona en la hoja que se adjunta (anexo ejercicios de flexibilidad), aquellos ejercicios de flexibilidad practicados en clase, y dibújalos en la casilla relacionada con el/los músculo/s que estira. También colorea de rojo la zona donde se sitúa el músculo que se estira. Puedes dibujar un máximo de dos ejercicios por músculo.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA EL TREN INFERIOR			
GEMELOS		*ADUCTORES*	
	I.		
ABDUCTORES		*CUADRICEPS*	
ISQUIOTIBIALES - FEMORALES		*GLUTEOS*	

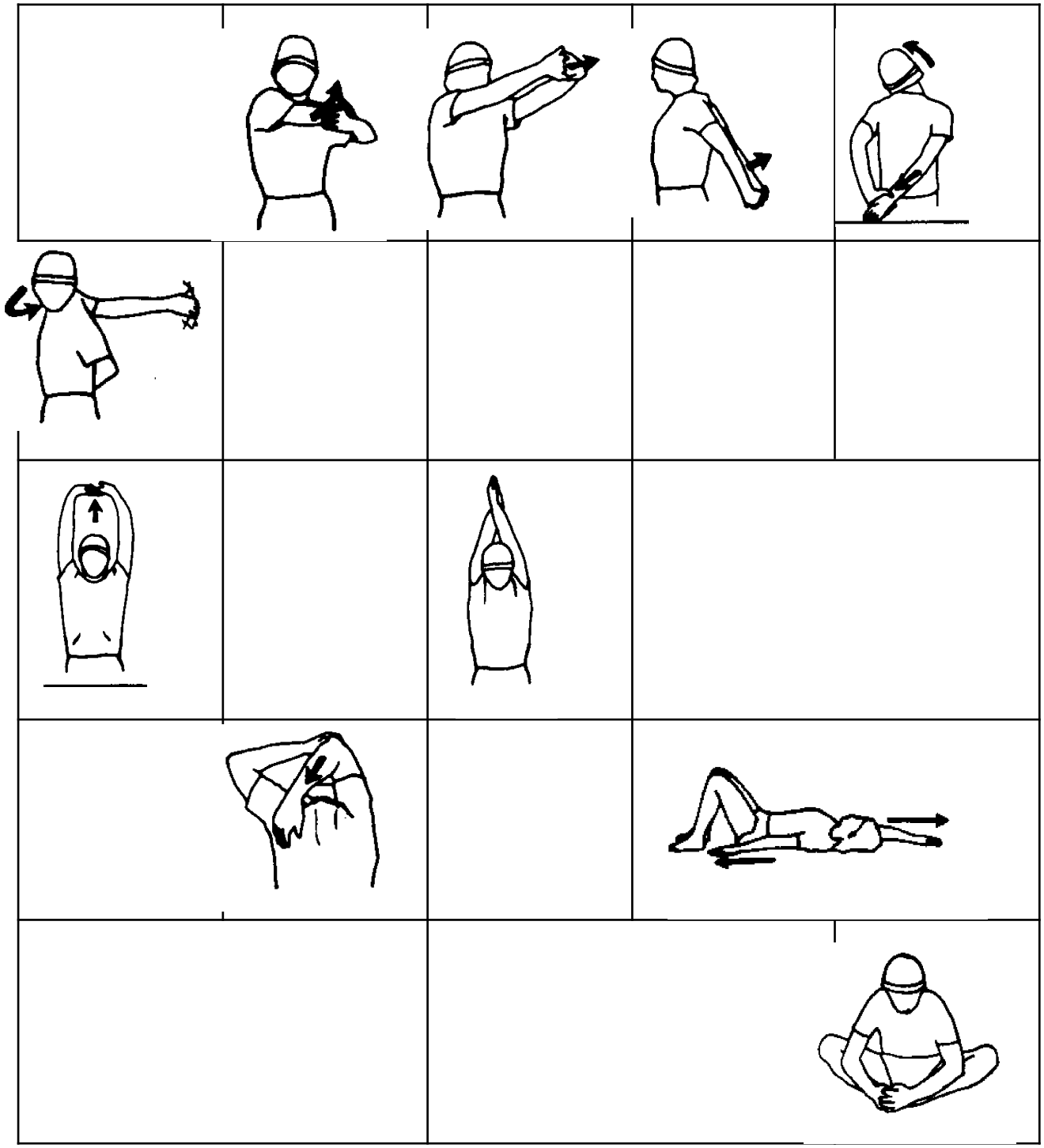
EJERCICOS DE ESTIRAMIENTO PARA EL TREN SUPERIOR			
DORSALES		*ABDOMINALES*	
TRAPECIO - DELTOIDES		*TRICEPS BRAQUIAL*	
BICEPS BRAQUIAL		*PECTORALES*	

FICHA nº 3 b



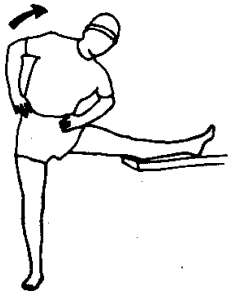
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

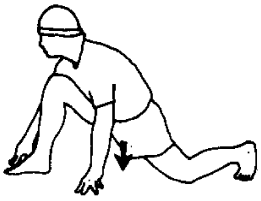
Selecciona aquellos ejercicios que se han practicado en clase, y según sea el músculo/s que estira, dibújalos en las casillas que corresponda de la <u>ficha 3 a</u>

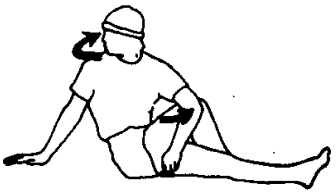


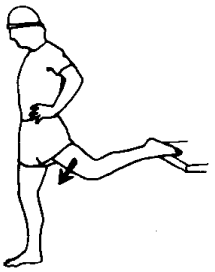






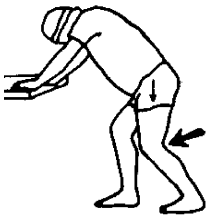




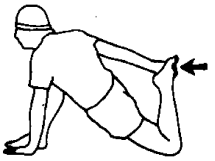
















Sigue detrás

