

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	

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



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 ficha 3 a



			
			
			
			
			
			
			

			
			