

FICHA 2: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

En esta segunda ficha aparecen imágenes de ejercicios de estiramientos y calentamiento, todos estos ejercicios los hemos realizado en clase, bien antes o de después de algunas sesiones. Además añadimos los nombres de los músculos, grupos musculares o articulaciones implicadas principalmente en esos ejercicios para que los pongáis debajo de cada una.

HOMBRO-CUÁDRICEPS-BÍCEPS-ISQUIOTIBIALES –ESPALDA- RODILLAS -PECTORAL-GEMELOS-TOBILLOS-ABDOMINALES-TRÍCEPS-CINTURA-ADUCTORES-MUÑECA



