

# SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

## FLEXIBILIDAD - Brazos

### Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

# Flx- 1.1

TENSIÓN: 10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

1

**Aductores  
brazos  
(Pectorales)**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



2

**Aductores  
brazos  
(Pectorales)**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



3

**Extensores y  
abductores  
brazos**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



4

**Extensores y  
abductores  
brazos**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



# SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

## FLEXIBILIDAD - Brazos

### Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

# Flx- 1.1

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

1

**Aductores  
brazos  
(Pectorales)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Aductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes. Brazos en antepulsión.  
T-1 (Tensión): Mantener los brazos extendidos delante del cuerpo y oprimir las manos fuertemente, la una contra la otra.  
T-2 (Estiramiento): Extender los brazos hacia arriba y hacia atrás sujetándose en una pared.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Balón boleibol

2

**Aductores  
brazos  
(Pectorales)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Aductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes. Pierna adelantada con el brazo contrario en abducción 90°.  
T-1 (Tensión): Apoyarse de lado en una esquina y oprimir fuertemente el antebrazo contra ella.  
T-2 (Estiramiento): Mantener inmóvil el antebrazo y afianzar los pies. Girar el tronco hacia delante y hacia afuera, de manera que la parte el pecho quede lo más avanzada posible.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Pared en esquina

3

**Extensores y  
abductores  
brazos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores y abductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes. Pierna adelantada con el brazo del mismo lado en flexión.  
T-1 (Tensión): Colocarse de cara a la pared, codo levantado y antebrazo dirigido hacia atrás. Apretar fuertemente el codo contra la pared.  
T-2 (Estiramiento): Doblar el brazo hacia atrás contra la espalda, con ayuda de la otra mano, que oprimirá el codo hacia atrás y hacia abajo.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Pared

4

**Extensores y  
abductores  
brazos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores y abductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos en la horizontal.  
T-1 (Tensión): Mantener el codo levantado, con el brazo cruzando el pecho hacia el hombro opuesto. Oprimir el codo en esta posición contra la otra mano, que le ofrecerá resistencia, hacia delante y hacia afuera.  
T-2 (Estiramiento): Apriete el codo lo más fuerte que pueda con la otra mano contra el hombro opuesto.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS**  
**FLEXIBILIDAD - Brazos**  
Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

**Flx- 1.2**

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

**5**

**Extensores y  
abductores  
brazos**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



**6**

**Flexores brazos**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



**7**

**Flexores manos**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



**8**

**Flexores dedos**

**T-1**  
(Tensión)



**T-2**  
(Estiramiento)



# SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

## FLEXIBILIDAD Brazos

### Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

# Flx- 1.2

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

5

**Extensores y abductores brazos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores y abductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, manos en la nuca.  
T-1 (Tensión): Con una mano conducir el codo del brazo opuesto por detrás de la nuca. Intentar desplazar lateralmente el brazo contra la resistencia de la mano que lo sujeta.  
T-2 (Estiramiento): La mano que ayuda, que antes estaba en tensión, ejerciendo una fuerza opuesta, tras la nuca, atrae ahora hacia
- si lo máximo posible el brazo.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

6

**Flexores brazos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Flexores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos en retropulsión.  
T-1 (Tensión): Con lo brazos estirados hacia atrás y las palmas de las manos hacia arriba, oprimir fuertemente hacia abajo contra objeto que ofrezca resistencia.  
T-2 (Estiramiento): Mantener las manos en la misma posición y flexionar las rodillas hasta donde se pueda.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Barra, espaldera.

7

**Flexores manos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Flexores manos
- Ejercicio:** P.P.: Sentado, manos en supinación.  
T-1 (Tensión): Apretar fuertemente los dedos hacia delante y hacia abajo e intentar levantar el cuerpo hacia atrás con la fuerza de los dedos.  
T-2 (Estiramiento): Apretar con fuerza las palmas de las manos contra el asiento. Lentamente, reclinar el tronco hacia atrás, con
- los brazos estirados y sentir la tensión en la parte interna del antebrazo.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Banco.

8

**Flexores dedos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Flexores dedos
- Ejercicio:** P.P.: Sentado, manos frente pecho.  
T-1 (Tensión): Juntar los dedos de ambas manos y apretarlos con fuerza unos contra otros. Las palmas de las manos deben hallarse ligeramente separadas.  
T-2 (Estiramiento): Apretar las palmas de las manos una contra otra y levantar hacia afuera el codo con los brazos frente al pecho.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido  
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido  
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica  
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Banco.