

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

Flx- 1.3

TENSIÓN: 10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

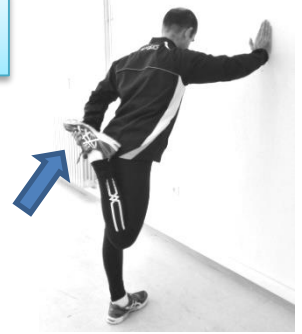
9

**Extensores
pierna
(cuadriceps)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



10

**Flexores
plantares pies
(gemelos)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



11

**Flexores
piernas
(isquiotibiales)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



12

**Flexores
piernas
(isquiotibiales)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

FLEXIBILIDAD - Piernas

Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.3

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

9

**Extensores
pierna
(cuadriceps)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores pierna (cuadriceps)
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, mano en la pared con pierna cogida con la mano opuesta.
T-1 (Tensión): Presionar la pierna fuertemente hacia abajo, contra la resistencia que ofrece la mano.
T-2 (Estiramiento): Agarrar el pie y levantarlo hasta presionar sobre los gluteos.
- 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

10

**Flexores
plantares pies
(gemelos)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Flexores plantares pies (gemelos)
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, frente a un punto de apoyo.
T-1 (Tensión): Levantarse lo más alto posible sobre la punta de los pies.
T-2 (Estiramiento): Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deje caer el cuerpo hacia delante, con la espalda recta, hacia el punto de apoyo (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:** Ninguno

11

**Flexores
piernas
(isquiotibiales)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Flexores piernas (isquiotibiales)
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, una pierna extendida con pie apoyado sobre un banco y la otra pierna sobre la que se sostiene ligeramente flexionada.
T-1 (Tensión): Presionar el talón fuertemente hacia abajo, contra la resistencia que ofrece el banco.
T-2 (Estiramiento): Flexionar la cadera hacia adelante manteniendo la espalda recta.
- 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

12

**Flexores
piernas
(isquiotibiales)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Flexores piernas (isquiotibiales)
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, piernas flexionadas y brazos en antepulsión.
T-1 (Tensión): Tensar la musculatura de las rodillas doblando éstas y manteniéndose en esta posición sin apoyo.
T-2 (Estiramiento): Extender las piernas, dejando caer hacia adelante, desde la posición erguida, el tronco y los brazos (rodeando con estos las piernas lo más abajo 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:** Banco

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

Flx- 1.4

TENSIÓN: 10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

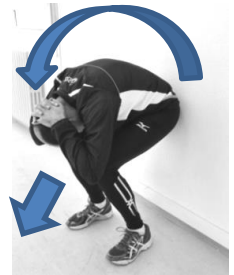
13

Extensores tronco

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



14

Extensores tronco

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



15

Extensores cabeza

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



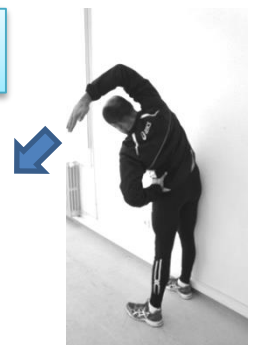
16

Inclinadores tronco y abductores brazos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

FLEXIBILIDAD – Tronco

Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.4

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

13

Extensores tronco

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores tronco
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, espalda apoyada en pared, rodillas ligeramente flexionadas y manos entrelazadas detrás de la nuca.-
T-1 (Tensión): Apretar con fuerza hacia atrás contra la resistencia de las manos.
T-2 (Estiramiento): Flexionar la espalda hacia delante ayudándose de las manos.
- 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

14

Extensores tronco

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores tronco
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y manos cogidas en el hueso poplíteo.
T-1 (Tensión): Apretar los gluteos contra el suelo y presionar contra la resistencia ofrecida por las piernas.
T-2 (Estiramiento): Tirar de las rodillas lo más hacia la barbilla 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:** Ninguno

15

Extensores cabeza

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores cabeza
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y manos en la nuca.
T-1 (Tensión): Levantar la cabeza y ejercer con ella presión con fuerza hacia atrás, contra las manos juntas.
T-2 (Estiramiento): Con la ayuda de las manos llevar la cabeza hacia arriba y hacia delante, hasta sentir tensión en la musculatura de la nuca y en la parte superior de la espalda.
- 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

16

Inclinadores tronco y abductores brazos

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Inclinadores tronco y abductores brazos.
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazo en abducción apoyado en pared.
T-1 (Tensión): Presionar fuertemente el dorso de la mano, el costado y el brazo contra la pared.
T-2 (Estiramiento): Flexionar la cintura lateralmente hacia afuera, apartándose de la pared. Mantener el brazo recto por encima de la cabeza. Apoyar la otra mano en la cadera.
- 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