

STRETCHING GUIDE



## Objetivo:

Ganar flexibilidad, músculos más elásticos y que respondan bien a cambios, mejorar la amplitud de movimientos mejorando los rangos articulares y liberar así a los músculos del stress al que están sometidos.

### #OMTSFLEXIBILITY

**FLEXIBILIDAD** es la amplitud de movimiento de una articulación o grupo de articulaciones; es decir, la *capacidad de una articulación para moverse con libertad a lo largo de la amplitud de su movimiento.*

Un objetivo básico que buscamos cuando hablamos de flexibilidad es la **ELASTICIDAD**, que es una respuesta de los músculos. La elasticidad es la capacidad del músculo de volver a la longitud original en reposo tras un estiramiento pasivo

Evitaremos los estiramientos balísticos, los rebotes, porque así se evita la activación del reflejo del estiramiento (al ser movimientos rápidos, los músculos responden contrayéndose en lugar de relajarse y estirarse).

Al principio, tratad de mantener **cada estiramiento al menos durante 30''**, y a medida que se vaya ganando flexibilidad aumentar el tiempo.

## Objectives:

*To gain and improve flexibility, elastic muscles that respond well to change, improve range of motion and improve joint range and muscle to release muscles stress. #OMTSFLEXIBILITY*

**Flexibility** is the range of motion of a joint or group of joints; that is, the ability of a joint to move freely along the range of motion.

*A basic objective we seek when we talk about flexibility is elasticity, which is a muscle response. **Elasticity** is the ability of the muscle to return to its original resting length after a passive stretch*

**Avoid ballistic stretching**, rebounds, because that activation stretch reflex (when rapid movement, contracting muscles respond rather than relax and stretch) is avoided.

*Hold each stretch for at least 30", and as you gain flexibility will increase the time.*



## STRETCHING GUIDE

### BASIC LOWER BODY STRETCHING MOVES INSPIRED IN BALLET

Mantén cada posición al menos 20-30 segundos, ayudándote con respiraciones suaves y profundas.



PLIÉ - ADUCTORES



ADUCTORES -HIP OPENER



BICEPS FEMORAL - ISQUIOS



ADUCTORES -HIP OPENER



GLUTEUS



BICEPS FEMORALIS - ISQUIOS





SUN SALUTATIONS: CALENTAMIENTO DINÁMICO / COOLDOWN

SECUENCIAS SENCILLA DE 14 POSES / SIMPLE SEQUENCE 14 POSES

SALUDOS AL SOL –YOGA:

Esta secuencia puede realizarse **ANTES del ejercicio**, como calentamiento dinámico, movilidad articular, y entrar en calor. Lo más importante, acompañar cada pose con una fase de respiración: INHALACIÓN –EXHALACIÓN

**DESPUÉS, de la práctica deportiva**, es una excelente secuencia de estiramiento de todas las cadenas musculares.



*This Yoga sequence can be practised BEFORE the exercises, as a dynamic warm up, joint mobility and body preparation. Most important is to follow the breathing phases in each pose: INHALE –EXHALE*

*AFTER training, is a perfect stretchind sequence for all muscle chains.*

Para más información sobre los beneficios de esta secuencia de Yoga, así como el vídeo del canal de Youtube, podéis verlo en estos enlaces de mi web:

- Beneficios de los Saludos al sol: <http://blogs.womenshealth.es/onmytrainingshoes/beneficios-saludos-al-sol/>
- Youtube Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mMTwB20pv0g>

#### VIDEO MATERIAL & RELATED POST ABOUT SUN SALUTATIONS BENEFITS

- Sun salutations benefits : <http://blogs.womenshealth.es/onmytrainingshoes/beneficios-saludos-al-sol/>
- Youtube video: <https://www.youtube.com/watch?v=mMTwB20pv0g>
-



STRETCHING MOVES

**FLEXIÓN HACIA DELANTE / BENDING FORWARD** (ESTIRAMIENTO CADENAS POSTERIORES / BACK CHAIN MUCLES STRETCH)



**POSE TRIÁNGULO Y GUERRERO EXTENDIDO / TRIANGLE AND EXTENDED WARRIOR POSES:** Estiramiento de aductores y abdominales oblicuos// Aductors and oblique stretch



**APERTURA DE CADERAS, GLÚTEO Y PSOAS / HIP OPENER, GLUTES AND PSOAS**



<https://www.youtube.com/watch?v=-1YCZxI03xM>

[https://www.youtube.com/watch?v=v7FWR2Cg\\_lk](https://www.youtube.com/watch?v=v7FWR2Cg_lk)

