FLEXIBILIDAD

www.topkeeperbalonmano.com

ACADEMY
TOP KEEPER

Spagat lateral (aductores)

De pie, separa las piernas y baja el tronco hacia abajo.



www.topkeeperbalonmano.com

Aductores

Dirigir la punta del pie de una pierna hacia fuera e inclinar el cuerpo hacía la pierna.



www.topkeeperbalonmano.com

Aductores

Rodilla al suelo y estiro la otra pierna abriéndola.





www.topkeeperbalonmano.com

Spagat

Me dejo caer con las piernas estiradas, una hacía adelante y la otra hacía atrás.





www.topkeeperbalonmano.com

Isquios

Intentar tocar con el pecho la rodilla
con la pierna estirada.





www.topkeeperbalonmano.com



Aductores

Las piernas abiertas tanto como sea posible.
Inclinar el tronco hacia una de las piernas tanto como sea posible, dirigiendo los brazos al pie.





www.topkeeperbalonmano.com

RECOMENDACIONES:

-Es necesario trabajar la flexibilidad en todas las sesiones que tenga el participante.

-Tres series, no más de 30 segundos por ejercicio.

-Antes de estirar, mejor trabajar los ejercicios de movilidad articular sobre todo al principio de la sesión.