



Biceps+hombro

Cuadriceps+flexores de cadera

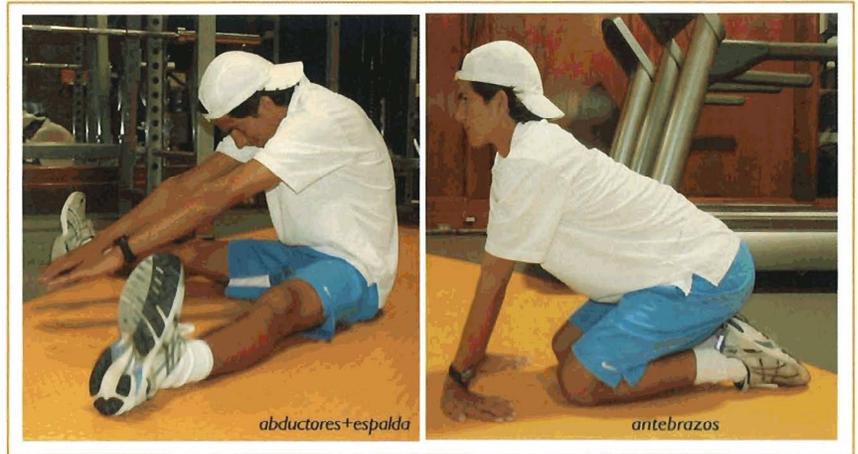
Biceps femoral+gemelos+ espalda

# Ejercicios de Flexibilidad

## Indicaciones metodológicas para su desarrollo

- Los ejercicios de flexibilidad deben estar precedidos de un profundo calentamiento donde se trabajan todas las articulaciones.
- Incluir ejercicios de flexibilidad dentro del calentamiento entre el 20-30% de lo planificado y el resto durante el trabajo de desarrollo de las capacidades, trabajar estos todos los días en el periodo preparatorio y 2 a 3 veces por semana en el competitivo.
- Para el desarrollo de la flexibilidad el entrenador puede valerse de la acción hombre-medios e incluso de la acción hombre-hombre.
- Usar los métodos que pueden ser pasivos para edades tempranas bien dosificados así como el activo, de pausa y combinado.
- Variar los ejercicios dinámicos y estáticos, su relación 1:4 en niños y 1:1 en adultos.

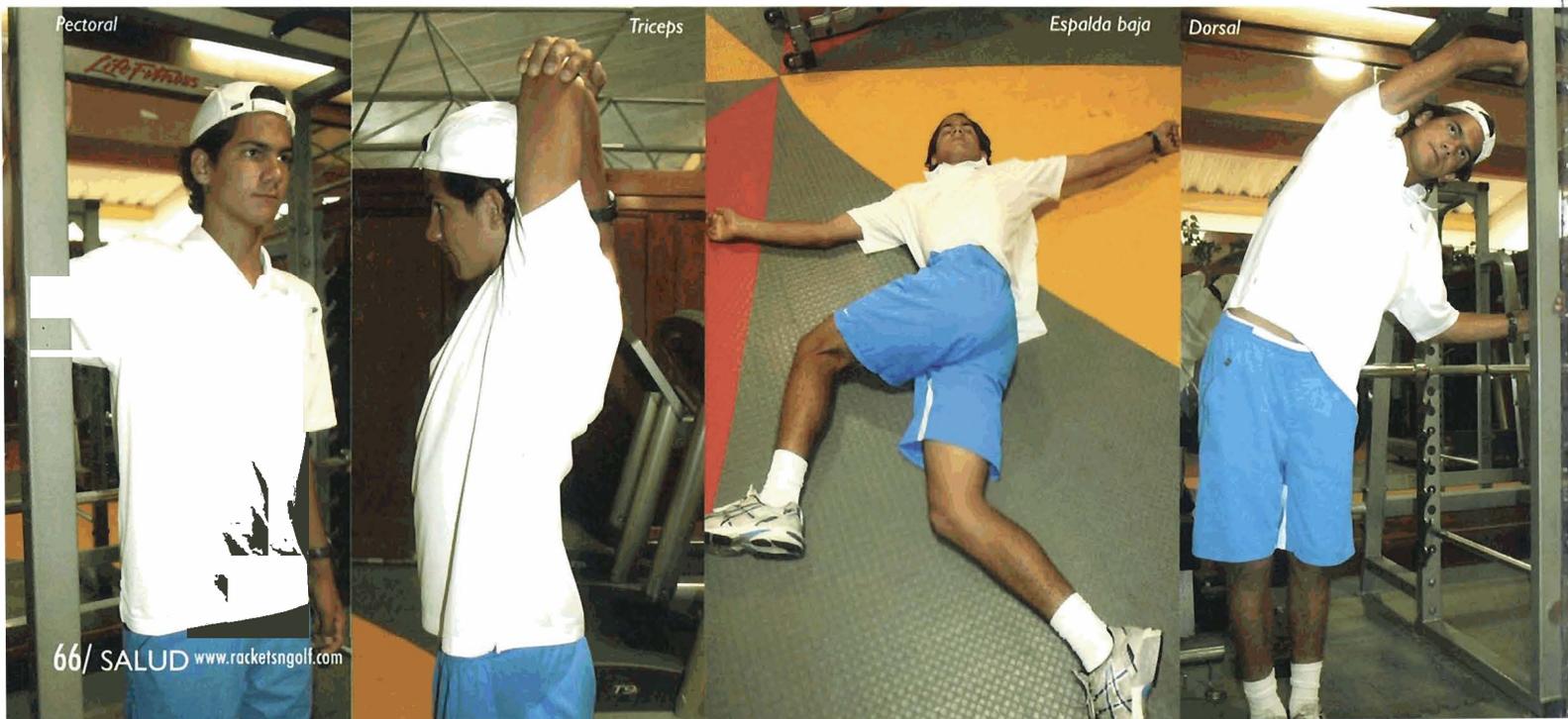
por Lic. Jesús Hernández R.  
Maestría en Entrenamiento  
Deportivo en Cuba  
Entrenador Personal  
Tel. 5804-5773



abductores+espalda

antebrazos

A continuación algunos ejercicios sencillos de flexibilidad que puedes realizar:



Pectoral

Triceps

Espalda baja

Dorsal