

# Estira después de hacer ejercicio

Estira el isquiotibial.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.
- 👉 x2 piernas



Estira la dorsal.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.



Estira la musculatura cervical con las manos en la cabeza.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.



Estira los gemelos.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.
- 👉 x2 piernas



Estira el pectoral.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.
- 👉 x2 brazos



Estira la musculatura trabajada durante la práctica deportiva.



Estira poco a poco hasta notar una tensión moderada en el músculo. **NO** realices rebotes.