

**ANEXO 4. DESARROLLO -- MANTENIMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD**

Para el mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad existen diversos métodos, entre los más conocidos el Stretching y la Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. Desde aquí se te propone que utilices el STRETCHING, fundamentalmente por su sencillez, efectividad y familiarización que, seguro, ya tendrás con él.

	Amplitud de movimiento
Actividades	Elasticidad muscular: Principales grupos musculares.
Frecuencia	En dos momentos: En el calentamiento y en la vuelta a la calma.
Intensidad	Mantener la posición sin que aparezca dolor
Volumen	2/3 series 30" cada ejerc.

**El Método de STRETCHING (de Bob Anderson):**

- ➔ Consiste en mantener posiciones de máxima amplitud y elasticidad muscular durante 20-30 segundos sin hacer rebotes.
- ➔ Se deben realizar entre 2 y 3 repeticiones por grupo muscular (cada posición).
- ➔ La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada.
- ➔ Se debe sentir tensión, nunca dolor.

**1. Estiramientos para la musculatura de las extremidades inferiores.**



**2. Estiramientos para la musculatura de las extremidades superiores.**



**3. Estiramientos para la musculatura del tronco.**



\* Nota: Muchos de los ejercicios aquí incluidos no estiran exclusivamente músculos de la zona en la que están incluidos (brazos, tronco y piernas), sino que estiran músculos de otras partes del cuerpo. Por ejemplo en el apartado 1 hay ejercicios que también estiran músculos de la espalda. Lo mismo ocurre con otros ejercicios de estiramientos.