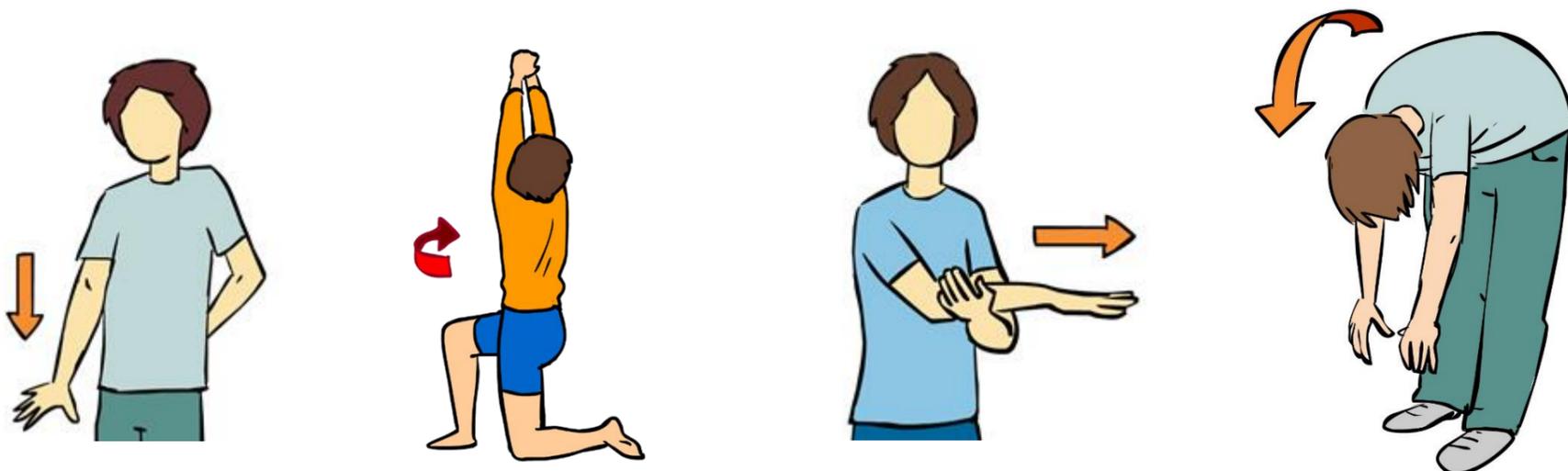




## Ejercicios de estiramiento

### Objetivos de los estiramientos

- ✓ Relajar y preparar la musculatura para el esfuerzo.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.



### Pasos a seguir

- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Estiramiento progresivo hasta percibir una barrera de tensión suave.
- ✓ Mantenimiento del estiramiento (5 segundos).
- ✓ No hacer rebotes.
- ✓ Vuelta paulatina a la postura inicial.
- ✓ Reposo (5 segundos).
- ✓ Repetir cada estiramiento 5 veces.