

RFEN Área de Prevención de lesiones y Fisioterapia

Mónica Solana Tramunt (Coordinadora del área)

monicast2@blanquerna.url.edu



PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS:

PARA EL CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA(Contracción-relajación en las posiciones de estiramiento LEVE: Duración entre 10-20 MINUTOS dependiendo de si se realizan 1, 2 o 3 contracciones en cada posición de estiramiento).

Para la RECUPERACIÓN de la musculatura después del entreno o competición deberéis mantener las posiciones de las fotos mínimo 30" si se trata de las extremidades superiores y como mínimo 1'30" si se trata de las extremidades inferiores!!

TABLA 1: SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS: Extremidades y tronco (Tiempo estimado 10-20 min)

<p>1. Rotadores de cadera:</p> 	<p>3. Aductores y Isquios internos.</p> 	<p>5. Isquios y gemelos (si la punta del pie mira hacia nosotros).</p> 	<p>6 bis. Cuadriiceps para los más flexibles.</p> 
<p>2. Isquios proximal:</p> 	<p>4. Aductores proximales:</p> 	<p>6. Cuadriiceps (poca flexibilidad):</p> 	<p>7. Peroneos laterales y gemelo externo (importante bracistas).</p> 
<p>8. Glúteo mayor.</p> 	<p>9. ESPALDA 1: Cuadrado lumbar, dorsal ancho, trapecio inferior y redondos.</p> 	<p>10. ESPALDA 2: Interescapulares y paravertebrales dorsales y lumbares (espalda medial).</p> 	<p>11. HOMBRO 1: Deltoides Anterior.</p> 

<p>12. HOBRO 2: Deltoides posterior y rotadores externos.</p> 	<p>13. Antebrazo anterior</p> 	<p>14. Antebrazo posterior</p> 	<p>15. tibiales anteriores.</p> 
<p>16. Pectoral mayor.</p> 	<p>17. Bíceps :</p> 	<p>18. Tríceps.</p> 	<p>19. Redondos y pectoral:</p> 
<p>20. Redondos y lateral:</p> 	<p>21. Deltoides posterior:</p> 	<p>22. Trapecio superior y lateral del cuello.</p> 	<p>23. Trapecio fibras superiores y medias.</p> 
<p>24. Ms posterior del cuello e interescapular.</p> 	<p>Ejecutar sin brusquedad:</p> <p>ANTES DEL CALENTAMIENTO: Con contracción de 3 segundos (para activar).</p> <p>DESPUÉS DE ENTRENOS O COMPETICIÓN: Mantener las posiciones de forma relajada 30"-1'30" (30" para los músculos de las extremidades SUPERIORES I MÍNIMO 1 MINUTO para los músculos de las extremidades INFERIORES.</p> <p>SIEMPRE: Ganando amplitud de movimiento a medida que se deja de sentir tirantez (aprovechando las Espiraciones – cuando sacamos el aire).</p>		