



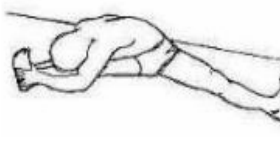






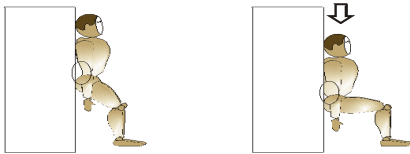
# ESTIRAMIENTOS DE LOS PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES PARA UN ÁRBITRO DE FÚTBOL

 <p><b>CUÁDRICEPS</b> Debes tirar de la punta del pie, no del empeine (esto sale mal en la foto)</p>	 <p><b>GEMELOS</b> Tiene que estirar la pierna retrasada</p>	 <p><b>ADUCTORES</b> Presiona con los codos en las rodillas hacia el suelo. El peso del cuerpo hacia delante Espalda recta</p>	 <p><b>ISQUIOSURALES</b> Mantén extendida una pierna sobre un banco o el suelo. Intenta llegar hasta donde puedas, sin que exista dolor.</p>	 <p><b>ISQUIOSURALES</b> Las rodillas extendidas, intenta llegar hasta donde puedas, sin dolor</p>	 <p><b>TRÍCEPS</b> Entrelaza los dedos y estira los brazos cuanto puedas.</p>	 <p><b>ESPALDA</b> Estírate todo lo que puedas</p>
---	---	---	--	---	--	---

## CONSEJOS GENERALES

- ❑ Mantén el estiramiento 15''-20''.
- ❑ **NO** debes sentir **DOLOR**, sino tensión en el músculo.
- ❑ **NO** realices **REBOTES NUNCA**, puedes dañar el músculo y provocar lesiones
- ❑ Controla la **respiración** en todo momento.

## ¿CÓMO SE REALIZA CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS PARA FORTALECER ABDOMINALES, TRÍCEPS, CUÁDRICEPS Y GEMELOS?

<p align="center"><b>ABDOMINALES</b></p> <p>Estando tendido en el suelo hacia arriba, <b>subir unos 30°</b> aproximadamente, con <b>las manos en el pecho y los pies en el aire.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Las manos en el pecho, nunca detrás del cuello.</li> <li>❑ Subir sólo 30°, no hasta las rodillas.</li> </ul>		<p align="center"><b>TRÍCEPS</b></p> <p>Apoyándote en un banco como se observa en el dibujo, con los pies en el suelo, sube y baja, doblando los codos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mantén un ritmo continuo.</li> <li>❑ Si te cuesta mucho el ejercicio, dobla las rodillas y acércalas al cuerpo.</li> </ul>	
<p align="center"><b>CUÁDRICEPS</b></p> <p>Consiste en realizar <b>sentadillas</b> de piernas, doblando sólo <b>hasta los 90°</b> aproximadamente, con los pies a la anchura de los hombros y la espalda recta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ No más de 90° (peligroso).</li> <li>❑ Espalda recta, no la dobles.</li> </ul>		<p align="center"><b>GEMELOS</b></p> <p>De pie, con el cuerpo recto, flexiona y extiende tobillos (sube y baja) <b>sobre la punta de los pies.</b> No realices el ejercicio a mucha velocidad, sino <b>lentamente</b> y a un ritmo continuo. <b>Se puede realizar apoyando un pie o ambos.</b></p>	