

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS.

Debéis realizar 2 ejercicios de los siguientes músculos que permitan su estiramiento, mejorando la flexibilidad:

- Glúteo
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Gemelo

COSAS A TENER EN CUENTA

De cada músculo debéis recoger:

1. Origen e inserción de dicho músculo
2. Función que tiene el músculo (Ej: flexor de cadera, Extensor de rodilla, etc)
3. 2 ejercicios que sirvan para estirar ese músculo y de cada uno de ellos foto donde se pueda ver como se trabaja.