



## ELONGACION ISOMETRICA PARA VOLEIBOL


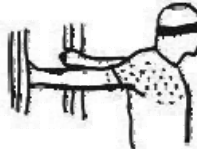
### Instrucciones:

A) Primero y muy importante: el músculo a elongar se contrae al máximo por 10 segundos (apretarlo con máxima intensidad)




B) inmediatamente se procede a alargar por 20 segundos el músculo que fue contraído.

C) 20 segundos de pausa antes de pasar al siguiente ejercicio

Esto lo realizaremos para los siguientes 12 ejercicios, **siempre ambos costados:**

|  |   |
|--|---|
| <p>1</p> <p>El estiramiento lateral se realiza con cuidado y una sola mano, solo hasta sentir tensión mínima de musculatura.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>   |    |
| <p>2</p> <p>La mano contraria presiona el codo cerca detrás de la cabeza, elongando tríceps.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>   |    |
| <p>3</p> <p>Con las manos en un marco de puerta (o con compañero). Brazos horizontales al piso, tronco derecho. Avanzar un pequeño paso y empujar el tronco superior hacia adelante, hasta sentir tensión pectoral.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>            |  |
| <p>4</p> <p>Las palmas de la manos apoyadas anchura de hombros y punta de dedos mirando hacia rodillas. Apoyar bien las palmas y retroceder lentamente el cuerpo hasta sentir tensión que debiera llegar hasta altura hombros.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p> |  |
| <p>5</p> <p>Inclinar parte superior del cuerpo lateralmente. El brazo estirado es una extensión del tren superior. La cabeza también debiera inclinarse. Al cruzar piernas se intensifica elongación lateral.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>                  |  |



|  |   |
|--|---|
| <p>6</p> <p>Llevar piernas hacia atrás y colocar rodillas junto a cabeza. Los brazos estirados y relajados en el piso junto a los pies. Preferentemente realizar sobre colchoneta o alfombra.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>                            |    |
| <p>7</p> <p>El codo izquierdo empuja la rodilla derecha hacia la izquierda, hasta sentir tensión en glúteo. La cabeza se gira hacia la derecha atrás. Próxima serie se cambia la dirección.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>                              |    |
| <p>8</p> <p>De espaldas tronco totalmente estirado, con ambas manos altura rodilla, se levanta pierna hasta 90° sin despegar la otra del piso. Estirar solo hasta sentir tensión en el biceps femoral.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos</p>                    |    |
| <p>9</p> <p>De rodillas en una pierna, estirar la otra adelante, apoyando ambas manos en el piso. Inclinar cuerpo hacia adelante hasta sentir tensión.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>   |  |
| <p>10</p> <p>Acostado lateralmente sobre un brazo, tomar pie del mismo costado con otro brazo y tirar cuidadosamente hacia atrás (paralelo al piso). La otra pierna no está totalmente estirada sino levemente encogida.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p> |  |
| <p>11</p> <p>Codos empujan piernas hacia abajo a la altura de rodillas. Las manos toman los pies.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>  |  |
| <p>12</p> <p>Apoyar todo el pie en el piso, mirando hacia adelante. Inclinar cuerpo hacia adelante con la pierna totalmente estirada.</p> <p>Mantener elongación 20 segundos.</p>  |  |