

CLUB DEPORTIVO VETTONIA HOCKEY

ESTIRAMIENTOS APLICADOS AL HOCKEY

Documentación del CLUB PROMOCIÓN PATÍN RASPEIG (1987)

1. ¿ Por qué realizar estiramientos?

Para aumentar la extensión de tus movimientos. Llegarás a alcanzar bolas con más facilidad y rapidez.

Para evitar lesiones comunes como tirones musculares, torceduras, tendinitis, molestias articulares, etc.

Cuanto menos te lesiones más posibilidades de jugar tendrás

Para ser más flexible. Serás más ágil en tus movimientos por la pista

Para reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo. Después de un esfuerzo, ¿a quién no le apetece un poco de relax ?!

Para mejorar la coordinación de movimientos. Al ser más flexible puedes hacer más movimientos al mismo tiempo.

Para mejorar el conocimiento del cuerpo. Si sabes los músculos que estás estirando conoces mejor tu cuerpo.

Para mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación. Un músculo con oxígeno es como un cuerpo bien alimentado, fuerte y sano, y se recupera antes del cansancio y de los esfuerzos.

Para tener una sensación agradable. No sufras al estirar y disfruta al acabar.

2. ¿ Cuándo estirar ?

- Siempre al terminar de hacer ejercicio.
- Después de calentar, sobre todo si el deporte a practicar incluye cambios de dirección y de velocidad (hockey, fútbol, baloncesto,...)
- Estirar al menos 3 o 4 veces a la semana para mantener una buena flexibilidad.

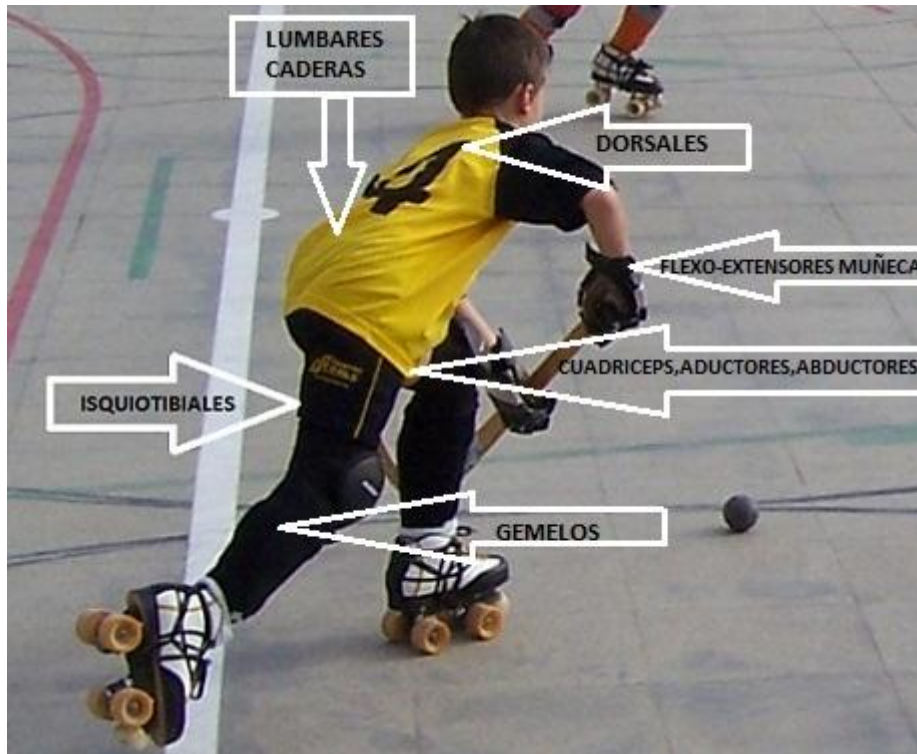
3. ¿ Cómo estirar ?

- La manera adecuada es **no hacer rebotes, mantener la postura durante 10 segundos, estar cómodo, relajado y poder respirar**

con normalidad. No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.

- Hay que poner la atención en los músculos que se están estirando.

4. ¿ Qué músculos voy a estirar ?

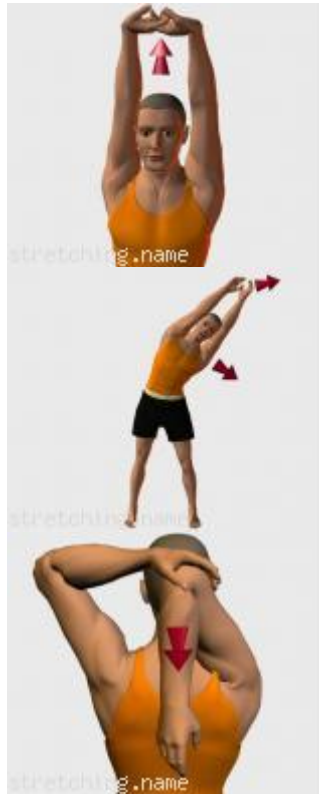


5. Ejercicios de estiramientos para mis músculos

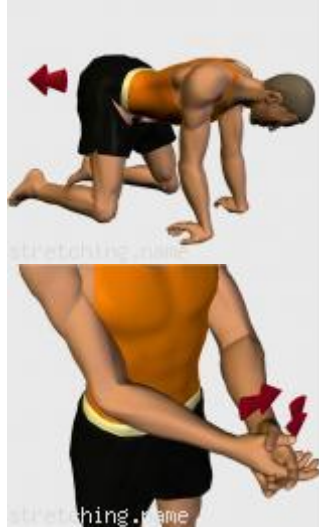
IMPORTANTE: mantener la posición de cada estiramiento durante 12 segundos en cada lado (12 segundos a la derecha y otros 12 segundos a la izquierda)

MÚSCULOS ZONA DORSAL





MÚSCULOS FLEXO-EXTENSORES DE LA MUÑECA



MÚSCULOS ZONA LUMBAR Y CADERA





MÚSCULOS ISQUIO-TIBIALES





MÚSCULOS CUADRICEPS



MÚSCULOS ADUCTORES Y ABDUCTORES



MÚSCULOS GEMELOS



Y PARA FINALIZAR, RECUERDA !!!!!

- HAZ LOS ESTIRAMIENTOS CADA VEZ QUE HAGAS DEPORTE.
- BEBE AGUA.
- LLEVA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.
- DISFRUTA CON TU DEPORTE