



OPEN  
STREETS  
DAY

**ESPORT AL  
CARRER** 19

22 de setembre de 10h a 13h  
Placa Major i el Pla

6



## Escuela de la Espalda

Programa de ejercicios aplicados en todas los  
programas deportivos del SME de Burriana



### BENEFICIOS

- Aumentar la flexibilidad.
- Aumentar la extensión de los movimientos.
- Evitar lesiones comunes, como tirones musculares, molestias en las articulaciones, etc....
- Ayudar en problemas como pueden ser, ciática y dolor de espalda.
- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- Mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación.
- Estirar después del ejercicio previene el endurecimiento muscular.
- Una sensación agradable.

### RESPIRACION

- Durante la realización de los ejercicios la respiración debe de ser lenta, rítmica y controlada.
- Si se ésta doblando hacia adelante para estirar un músculo, se espirará mientras se hace este movimiento y después, durante el estiramiento, respiraremos despacio.
- No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.
- Si esta posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado
- Debemos disminuir la tensión, hasta que se pueda respirar con naturalidad.

### COMO NO ESTIRARSE

- No hacer rebotes. Los estiramientos deben ser relajados y graduales.
- No estirar el músculo hasta sentir dolor.
- No pasarse. Si el estiramiento es excesivo podemos producir una contractura.
  - No aguantar la respiración durante el estiramiento.

T'ajudem a que  
arribes a l'elit...  
... de la SALUT i del BENESTAR

