

# CALENTAMIENTO

# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

## CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA POR PARTE DEL MONITOR

- **Tener en cuenta que niños de edad inferior a los 13-14 años no deberán nunca realizar ejercicios anaeróbicos prolongados.**
- **Importante: los niños menores de 7 años no son capaces de mantener una tensión muscular prolongada.**
- **No todos los niños adquieren su desarrollo a la misma edad, por lo que la duración e intensidad de los ejercicios de calentamiento y de la práctica de tiro variará mucho de unos chicos a otros.**
- **Tener en cuenta que el tiro con arco es un ejercicio completamente asimétrico y deformante.**
- **En el caso de los niños de edades inferiores a los 15 años, todos los ejercicios, tanto de calentamiento como deportivos en sí, han de estar bien equilibrados con el desarrollo de la elasticidad que, en esas edades, es cuando se adquiere. Por ello pondremos especial atención a los estiramientos después de cualquier tipo de ejercicio.**

## CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

En el calentamiento se movilizan músculos de muy diverso tipo por lo que se harán estiramientos de todos los músculos que han entrado en juego. Tras el tiro, solamente estiraremos aquellos músculos que intervienen en la práctica de nuestro deporte.

Tener mucho cuidado. Los estiramientos son muy peligrosos si no se hacen adecuadamente, pudiendo ocasionarse lesiones. Por tanto si no sabemos realizar algún estiramiento concreto, es mejor no intentarlo.

Nunca hacer los calentamientos de las diferentes partes del cuerpo de forma aleatoria, sino que debemos ir calentando sucesivamente los diferentes grupos musculares que están más o menos conectados.

## **CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO**

- **Se define como el conjunto de ejercicios físicos que se realizan antes de una actividad que requiera un esfuerzo superior al que normalmente se realiza.**

## CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- **VENTAJAS:**
- **Mayor gasto cardiaco: mayor frecuencia cardiaca, mayor volumen sistólico mayor flujo sanguíneo favoreciendo la vascularización periférica por medio de una vasodilatación de los capilares.**
- **Incrementa el nivel metabólico, es decir, el ritmo al que se puede gastar la energía acumulada.**
- **Mayor capacidad respiratoria: elevación de la frecuencia respiratoria: 12 a 15 resp./min. a 20 a 25 resp./min. (esto dependerá del individuo y de su condición física.)**
- **Incrementa el intercambio de oxígeno en los alvéolos pulmonares y en las paredes celulares.**
- **Evita accidentes musculares: un músculo calentado correctamente es menos propenso a sufrir contracturas, desgarros o roturas que un músculo frío o no calentado convenientemente.**

## CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- **Incrementa la velocidad de transmisión del impulso nervioso.**
- **Eleva la temperatura corporal: como consecuencia de un mayor aporte sanguíneo se elevará la temperatura corporal afectando positivamente a la viscosidad intramuscular (inversamente proporcional a la temperatura), favoreciendo por tanto el intercambio entre los tejidos.**
- **Facilita a los músculos la recuperación tras la contracción de una manera más eficaz y eficiente.**
- **Disminuye la tensión muscular o, lo que es lo mismo, permite una mejor relajación del músculo tras la contracción, bajando el llamado tono muscular.**
- **Mejora la preparación psicológica: un deportista que no haya calentado previamente entrará mucho peor en acción puesto que mentalmente no estará preparado para rendir al máximo de sus posibilidades.**

# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- **Clases de calentamientos:**
- **Calentamiento general:** se basa en un tipo de calentamiento para todo el cuerpo de una forma global (atendiendo a todos los grupos musculares más importantes), así como al sistema cardio-respiratorio.
- **Calentamiento específico:** está indicado a aquellos músculos que más vamos a utilizar.

## CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- **Características del calentamiento**
- **-La respiración:** respirar únicamente lo que nos pida el organismo. Como dato orientativo podemos situar la frecuencia entre 20 ó 25 resp./min. Además la respiración debe ser rítmica y ajustar cada individuo su ritmo propio respiratorio.
- **-La duración:** entre 10 min. hasta 20 ó 25 min. e incluso más, dependerá sobre todo de los siguientes factores:
  - Condición física del deportista.
  - Tipo de actividad a realizar.
  - Intensidad de la actividad.

## CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

**-Intensidad del calentamiento:** será uno de los factores más importantes a tener en cuenta, si realizásemos un calentamiento demasiado intenso podríamos incurrir en aspectos muy negativos como pueden ser: más deuda de oxígeno, incidir negativamente en el sistema nervioso, crear una fatiga general perjudicial, aumentar la concentración de ácido láctico...

**-Duración de los efectos conseguidos:** como norma podemos afirmar que los efectos positivos conseguidos por medio del calentamiento se pierden por encima de los 5 min. aproximadamente, por lo tanto el tiempo que se debe mediar entre el calentamiento y la actividad física a realizar deberá ser el mínimo posible.

# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- **EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GLOBAL**

**CARRERA:** Trote suave para todas las edades, nunca forzando. Se trata de conseguir que el sistema nervioso y el circulatorio se despierten. Pero la carrera se debe hacer después de haber calentado las piernas y hecho algunos ejercicios que suban previamente el ritmo respiratorio. **(Tiempo máximo de carrera: 30 segundos para los más pequeños).**

**SENTADILLAS:** Colocarse erguido, separando un poco los pies, colocándolos paralelos. Bajar las manos mientras nos colocamos en cuclillas todo lo bajo que podamos, hasta tocar el suelo con las palmas de las manos, para después levantarse. **(Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 3 a 4 veces).**

**SENTADILLAS EN CRUZ:** Empezaremos igual que en el ejercicio anterior, pero al levantarse abrir los brazos, a la vez, hacia los lados de forma que queden en cruz, cuando volvamos a posición de erguidos. **(Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 2 a 3 veces).**

**RECOGIDA:** Caminar durante sesenta segundos, a ritmo medio, y cada cinco segundos pararse y colocarse en cuclillas, como si fuéramos a recoger algo del suelo. Seguidamente levantarse. Este ejercicio se puede intercalar, dos o tres veces, entremedias de otros ejercicios de calentamiento global que programemos.

**LA GARZA:** Caminar durante 40 segundos, levantando cada cinco segundos bien alto una pierna, con la rodilla doblada, y la mano correspondiente. Ir alternando entre las dos piernas.

## CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

**EL VUELO:** Trotar durante 30 segundos, a la vez que con los brazos se imita el aleteo de un ave. Este ejercicio puede sustituir a la carrera.

**HACER EL POTRO:** Correr de treinta a cuarenta segundos a la vez que se van dando saltos de vez en cuando.

**SALTO DE PUNTERAS:** Colocarse erguido, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo. Durante 30 segundos ir dando saltos de forma rápida, apoyándose en las puntas de los pies.

**A LA PATA COJA:** Durante 15 ó 20 segundos, y a ritmo rápido, saltar a la pata coja, a la vez que se avanza, la mitad del tiempo con un pie y la otra mitad con el otro.

**EJERCICIOS CON LA CUERDA:** Los típicos: Salto a la comba individual hacia adelante y hacia atrás, salto a la comba mantenida entre dos compañeros, que se van alternado, pequeños saltos con la comba individual reducida a la mitad de su longitud, doblándola, salto por encima con los pies juntos, tirar entre dos de la cuerda, etc. **(Todos estos ejercicios, para los más pequeños, no serán muy prolongados, ni se harán excesivamente bruscos).**

# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

## Ejercicios de calentamiento específicos:

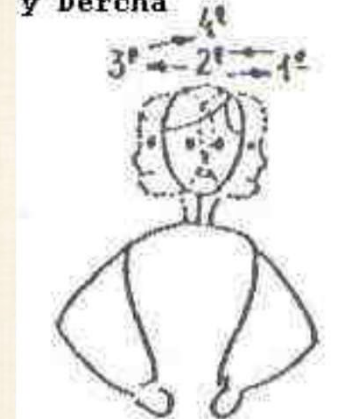
- Cuello. -Movimiento hacia los hombros

-Movimiento adelante-atrás

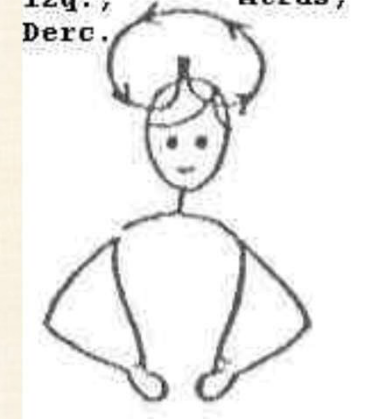
-Giros izquierda-derecha

-Rotación

Giros Izquierda y Derecha



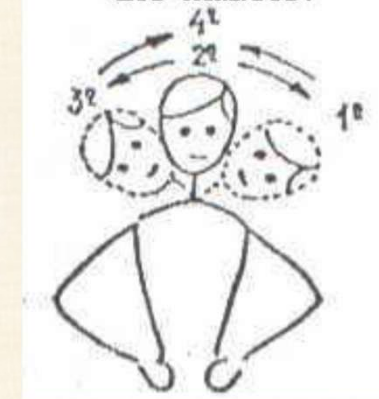
Rotación adelante, Izq., Atras, Derc.



MOVIMIENTO adelante atrás



Movimiento hacia los hombros.



# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- Hombros

- Con brazos extendidos girar hacia delante y hacia atrás

- Con brazos extendidos elevación brazos arriba, abajo, en cruz y abajo

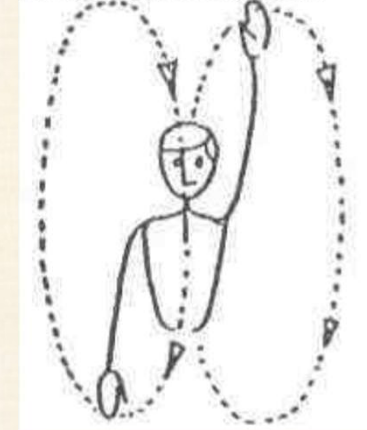
- Codos

- Subir-bajar el brazo

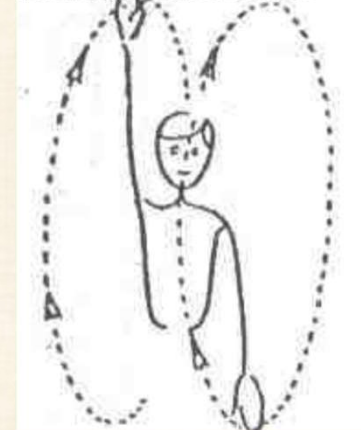
Doblar los codos desde abajo hasta el pecho.



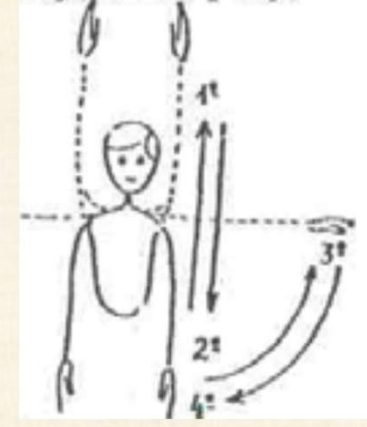
Giros del brazo, totalmente estirado hacia adelante.



Giros brazo, totalmente estirado hacia atrás.



Elevación brazos arriba, abajo, en cruz y abajo.



# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- Muñecas

- Subir-bajar con mano extendida

- Izquierda-derecha con mano extendida

- Rotar la mano con ésta extendida

- Dedos

- Juntar y presionar

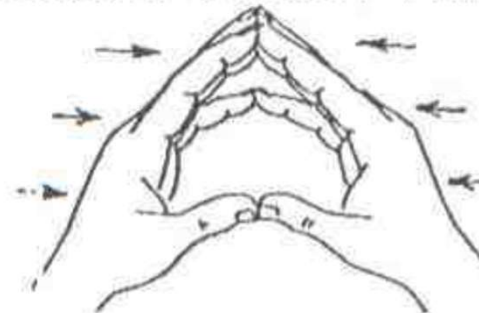
- Abrir-cerrar

- Coger y estirar

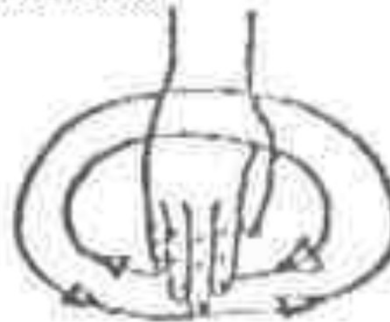
Tracción con los dedos engarfiados de ambas manos.



Presión de los dedos entre las manos.



Giros derecha e izquierda.



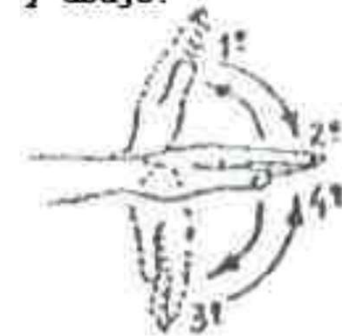
Movimientos Laterales



Abrir y cerrar ambas manos con fuerza.



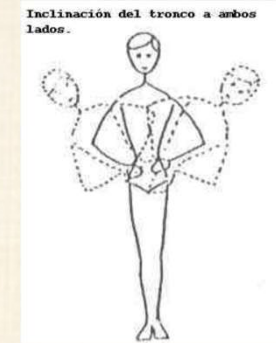
Movimientos arriba y abajo.



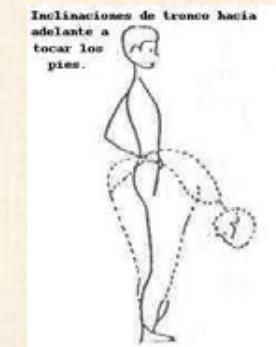
# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

- Cintura

-Inclinación del tronco a ambos lados



-Inclinación del tronco hacia delante a tocar los pies

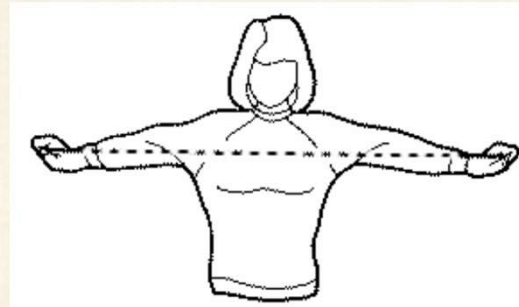
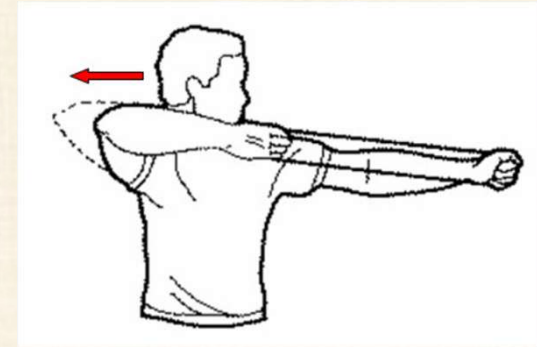
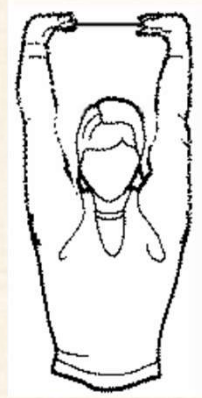


-Inclinación del tronco hacia atrás a tocar los pies



con la mano del mismo costado alternativamente.

# CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO



- Sesiones:

-Calentamiento muscular con goma

# ESTIRAMIENTOS

# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## ESTIRAMIENTOS

- Los estiramientos tienen como finalidad fundamental **aumentar la flexibilidad**, en el caso de los más jóvenes, o mantenerla, en el caso de

los adultos, o incluso evitar su deterioro progresivo cuando se alcanza la mediana edad. El tiro con arco es una de las disciplinas que más se benefician de una flexibilidad óptima dependiendo, por supuesto, de la edad del deportista.

- Se **define** la flexibilidad como la capacidad del organismo para mover las articulaciones atendiendo al rango de su movilidad, con la ayuda de unos músculos concretos.
- Cada articulación del cuerpo tiene un rango de movilidad específico y, por lo tanto, la flexibilidad **no es una característica general**, es decir, se puede ser flexible para una articulación y rígido para otra.
- Cuestión muy importante a tener en cuenta en relación con la flexibilidad: debemos ser muy escrupulosos a la hora de enseñar los ejercicios de estiramiento por el alto riesgo de lesión que entrañan. Debemos pues prestar **atención individualizada** a los alumnos de los cursos de iniciación a fin de enseñarles los límites a los que pueden llegar.

## ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

Algunos datos a tener en cuenta:

Cuando el músculo se estira se desencadena un fenómeno llamado reflejo de estiramiento.

Los ejercicios de estiramiento deben realizarse siempre en función del grado de implicación del deportista en la práctica de un deporte concreto.

Nunca haremos ejercicios de estiramiento de músculos que no hayan sido previamente calentados.

# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## VENTAJAS DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Aparte de la mejora en la flexibilidad, necesaria en la práctica de cualquier deporte, se pueden destacar otras ventajas en la realización habitual de ejercicios de estiramiento:

- 1) **Optimización del aprendizaje** del gesto de tiro, habida cuenta de que éste se va a realizar con mucha más efectividad y menos esfuerzo.
- 2) **Disminución del riesgo de lesiones**, sobre todo contracturas y desgarros musculares.
- 3) **Reducción** drástica de los **problemas de espalda**.
- 4) **Disminución** de los problemas musculares derivados de **sobrecargas** por excesivo entrenamiento o largas competiciones.
- 5) Disminución de la tensión muscular necesaria para realizar el gesto del tiro y, consecuentemente, **menor fatiga y mayor rendimiento**.
- 6) **Incremento de la relajación física y psíquica**, sobre todo después de una sesión de entrenamiento o una competición.

# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## TRÍCEPS BRAQUIAL

Colóquese de pie con un brazo flexionado por detrás de la región lumbar y el antebrazo tan elevado como le sea posible. Lleve el otro brazo por detrás de la cabeza, con el codo flexionado, de forma que llegue a entrelazar los dedos de ambas manos. Expire el aire lentamente mientras tira con ambas manos en sentidos contrarios. Repita el ejercicio con el otro lado.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras **toma aire** en abundancia.

Este ejercicio es más eficaz si se apoya el codo elevado contra una pared. Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria.

Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo.

Repita el ejercicio con el brazo contrario.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente mientras toma aire en abundancia.



## ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

- **ROTADOR EXTERNO DE LOS  
HOMBROS (PARTE  
POSTERIOR)**

Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo.

Espire el aire lentamente, mientras tira suavemente del codo para llevarlo hasta la mitad de la espalda.

Repita el ejercicio con el otro lado.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo.



# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

- **FLEXORES DE LA MUÑECA**

Coloque las manos al frente, a la altura y cerca del tronco, con los dedos hacia arriba, de forma que con la base de una muñeca pueda presionar sobre los dedos de la mano contraria.

Espire el aire lentamente, mientras presiona los dedos hacia atrás.

Repita el ejercicio con la otra mano.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



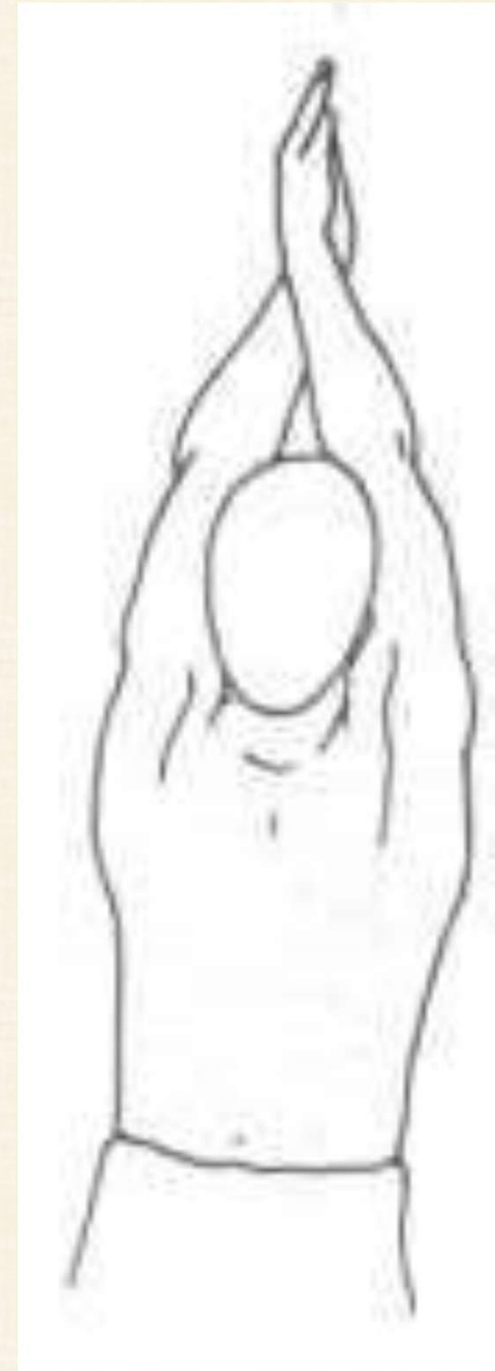
## ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

- Colóquese de pie, a una distancia aproximada de un metro, de una barra horizontal o cualquier otro asidero o superficie que le permita sujetarse con las manos. Este asidero debe estar situado a una altura intermedia entre sus hombros y sus caderas, correspondiente a la posición erguida.
- Extienda los brazos sobre la cabeza y agárrese a la barra, flexionado el tronco y manteniendo brazos y piernas estirados y la espalda plana.
- Espire el aire y, lentamente, arquee la espalda intentando bajar los hombros.
- En esa posición, si rota la pelvis hacia arriba, conseguirá estirar también la región lumbar.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# EXTENSORES DE LOS HOMBROS

- En posición de sentado o de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos.
- Inspire aire lentamente mientras estira y extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.
- Espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida.



# BÍCEPS BRAQUIAL

- Colóquese de pie de espaldas al quicio de una puerta.
- Agarre con una mano pronada y el pulgar hacia abajo del marco, con el brazo extendido y en rotación interna.
- Mantenga el brazo contrario relajado a lo largo del cuerpo y la pierna correspondiente recta, apoyando en ella el peso del cuerpo, mientras la otra pierna (la correspondiente a la mano que agarra el marco de la puerta) está algo adelantada y con la rodilla ligeramente flexionada.
- Espire el aire lentamente, mientras intenta girar el brazo hacia arriba, como indica la flecha de la figura, sin dejar de agarrar el marco y manteniendo el brazo extendido.
- Realice el mismo ejercicio con el lado contrario.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# PARTE LATERAL DEL CUELLO

- Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo.
- Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo. Tire suavemente del codo para intentar llevarlo hasta la mitad de la espalda. De esta forma el hombro de ese lado quedará bloqueado.
- Espire el aire lentamente y ladee la cabeza hacia el lado contrario al hombro bloqueado.
- Repita el ejercicio con el otro lado.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



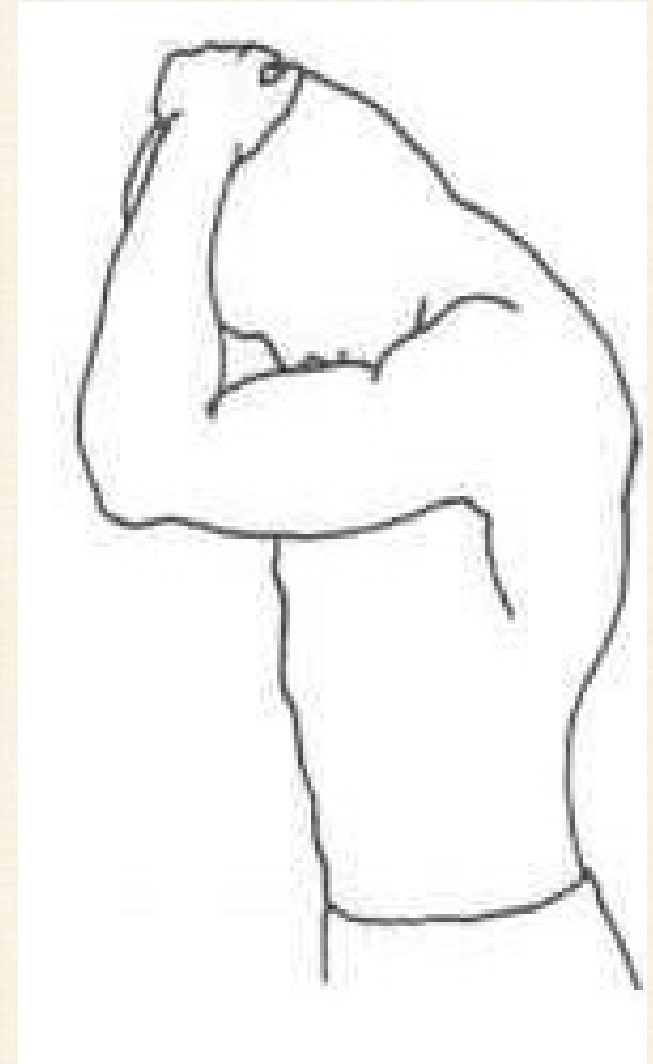
# PARTE ANTERIOR DEL CUELLO

- Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás.
- Espire el aire lentamente, mientras tira con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# PARTE POSTERIOR DEL CUELLO

- Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca.
- Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible.
- Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta conseguir que la barbilla toque el pecho.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

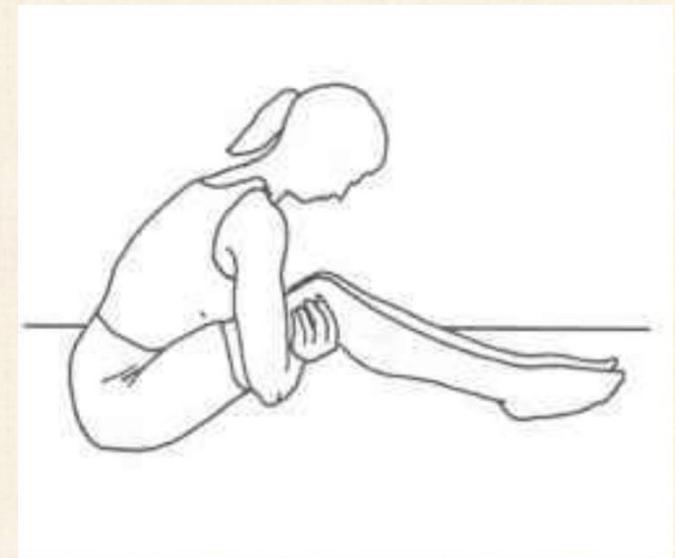
## ROMBOIDES

Siéntese en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y los codos bajos, cruzando las manos por debajo de las piernas para agarrar, con cada una de ellas, la rodilla contraria, tal como muestra la figura.

Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia delante y tira hacia atrás de los muslos, manteniendo los pies estirados y los talones apoyados en el suelo.

Arquee la espalda para intensificar el estiramiento, que habrá de sentirse entre las escápulas.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## PECTORALES

Colóquese de pie frente al umbral de una puerta no muy ancha de forma que pueda apoyar los antebrazos en el marco, como muestra la figura. Coloque también los pies como indica la figura. Eleve los codos dejándolos por debajo de la altura de los hombros y los antebrazos en la vertical, formando, cada uno de ellos, con los brazos, una “V”. Apoye los antebrazos en el marco de la puerta uno a cada lado.

Espire el aire lentamente, mientras inclina todo el cuerpo hacia delante.

Deberá sentir el estiramiento en la porción clavicular de los músculos pectorales.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Colóquese de pie frente al umbral de una puerta no muy ancha de forma que pueda apoyar los antebrazos en el marco, como muestra la figura. . Coloque también los pies como indica la figura. Eleve los codos hasta la altura de los hombros, los brazos en prolongación de la línea de hombros y los antebrazos estirados en vertical.

Apoye los antebrazos en el marco de la puerta uno a cada lado. Espire el aire lentamente, mientras inclina todo el cuerpo hacia delante.

Deberá sentir el estiramiento en la porción esternal de los músculos pectorales.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Colóquese de pie frente al umbral de una puerta no muy ancha de forma que pueda apoyar los antebrazos en el marco, como muestra la figura. . Coloque también los pies como indica la figura. Eleve los codos dejándolos por encima de la altura de los hombros y los antebrazos en la vertical, formando el conjunto, con el vértice del cuello, una “V”. Apoye los antebrazos en el marco de la puerta uno a cada lado.

Espire el aire lentamente, mientras inclina todo el cuerpo hacia delante.

Deberá sentir el estiramiento en la porción costal de los músculos pectorales.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## PARTE ANTERIOR HOMBROS

Colóquese de pie de espaldas a una pared, a una distancia que le permita apoyar las manos, con los dedos hacia arriba, en la pared, a la altura de los hombros, con los brazos estirados lo más atrás que pueda y mantener esa postura de forma cómoda con los pies juntos y las piernas ligeramente adelantadas, formando el cuerpo cierto ángulo con la pared (no paralelo a ella).

Espire el aire lentamente, mientras flexiona las piernas y baja los hombros.

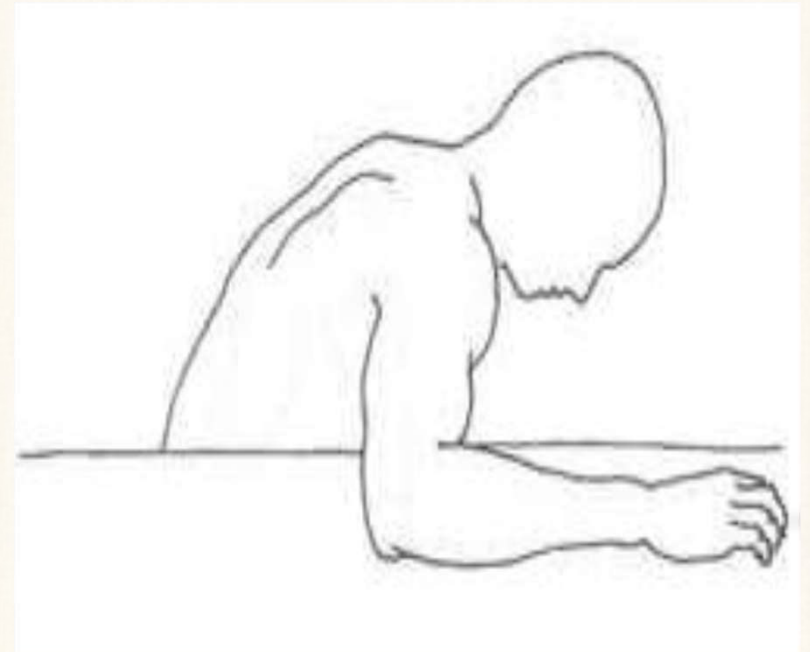
Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## ROTADORES INTERNOS HOMBROS

Siéntese en una silla de forma que quede de costado junto a una mesa y pueda apoyar en ella el antebrazo a lo largo de su borde, con el codo flexionado, como muestra la figura. Espire el aire lentamente, mientras flexiona el tronco hacia delante y baja la cabeza y el hombro correspondiente hasta el nivel de la mesa. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## BICEPS BRAQUIAL

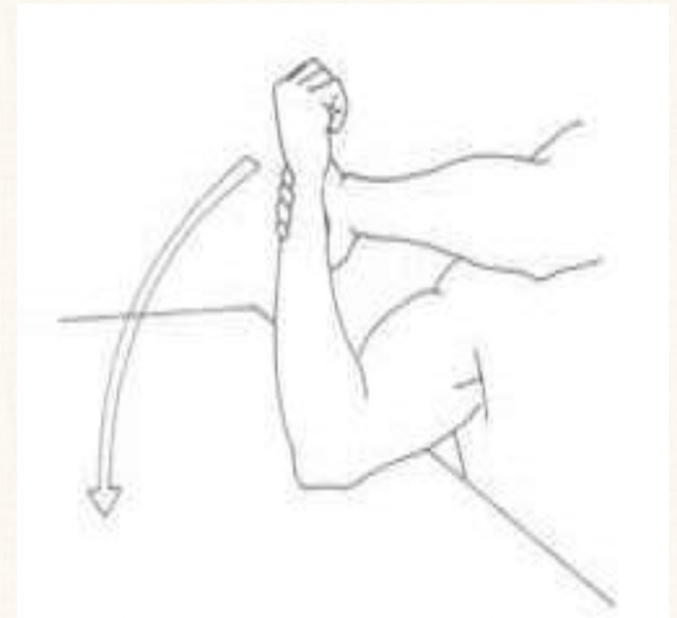
Colóquese sentado con un brazo flexionado 90°, apoyado el codo correspondiente en una mesa. Agarre la muñeca con la mano contraria.

Espire el aire lentamente, mientras con la mano intenta bajar la muñeca hasta la superficie de la mesa, a la vez que contrae el bíceps (esto es lo que se conoce como contracción excéntrica).

Cuando el brazo esté extendido por completo, mantenga el estiramiento por unos segundos y después relaje el bíceps.

Realice el ejercicio con el otro brazo.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



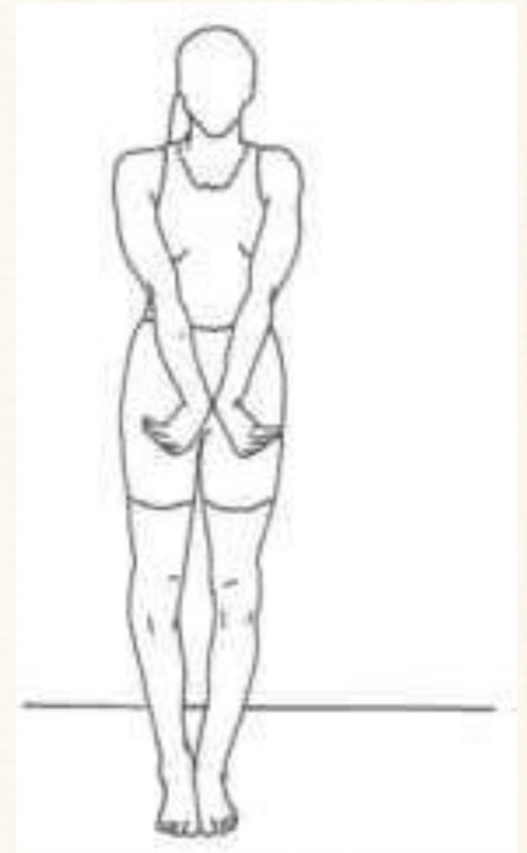
# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

## EXTENSORES DE LA MUÑECA

Colóquese de pie, con los brazos estirados hacia abajo, de forma que se toquen los dorsos de las muñecas.

Espire aire lentamente mientras rota las muñecas y las manos a la vez de forma que las palmas de las manos miren hacia fuera.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

Si no se han realizado nunca estiramientos, es normal la aparición de dolores o molestias, debidas a la falta de actividad previa de los músculos que estamos estirando. Para evitar o reducir al máximo estos dolores y molestias habrá de tenerse muy en cuenta lo siguiente:

- - Los estiramientos **NO sustituyen al calentamiento** y se deben realizar después del mismo y después de finalizar las sesiones de entrenamiento.
- - Hay que realizarlos de la manera **más relajada posible**, sin tensiones, ya que esto podría ser contraproducente para el músculo.
- - Los estiramientos han de **comenzarse de manera lenta y progresiva** y **finalizarlos** de la misma manera nunca de golpe o drásticamente.
- - La posición de estiramiento ha de permitir una **respiración adecuada** nunca hay que realizarlos en apnea.
- - Hay que realizar los movimientos con **precisión** para evitar posibles lesiones o desgarros musculares.
- - Estirar en **ambos lados** del cuerpo.

# ESTIRAMIENTOS EN EL TIRO CON ARCO

- - El deportista debe realizar estiramientos **con regularidad**, no sólo en cada sesión de entrenamiento o competición, sino en casa, unidos a calentamientos previos.
- - Debemos estudiar y comprender bien la **técnica correcta** a aplicar en cada estiramiento.
- - **No se deben realizar** estiramientos cuando exista osteoporosis, lesión, infección, inflamación, esguince o se haya padecido una rotura muscular reciente u ósea en la zona a estirar.
- -Se debe **parar siempre** el estiramiento cuando se sienta un **dolor agudo** en la articulación o músculos implicados.
- -Como es natural, en caso de **duda** se debe consultar siempre a un especialista.