

SESION DE ESTIRAMIENTOS FNP

CD. LAGUNA 2010/11

(FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA)

La **FNP: facilitación neuromuscular propioceptiva** ha demostrado ser la técnica que mayor ganancias de **flexibilidad** produce y con mayor rapidez.

TECNICA

- Ponernos en la posición de estiramiento que escojamos.
- A continuación, realizar un **ligero estiramiento** para elongar un poco el músculo, apenas unos segundos.
- Realizar una **contracción isométrica del músculo agonista**. esto se realizará con la resistencia de un compañero o de un objeto inmóvil, como una pared, mesa, etc. Algunos expertos recomiendan 3 o 4 segundos, otros 6-8 segundos, incluso hasta 15 segundos. Lo mejor, es lo de siempre, probaros a vosotros mismos, con cautela.
- Lo siguiente es **relajar al músculo** unos 2 segundos.
- Inmediatamente realizaremos un **estiramiento con mayor amplitud articular** que el primero, manteniendo de 6 a 15 segundos, y cuando tengamos más nivel, aumentar hasta 20 e incluso 30 segundos.
- Por último, relajar la musculatura unos 20-30 segundos antes de la siguiente elongación.

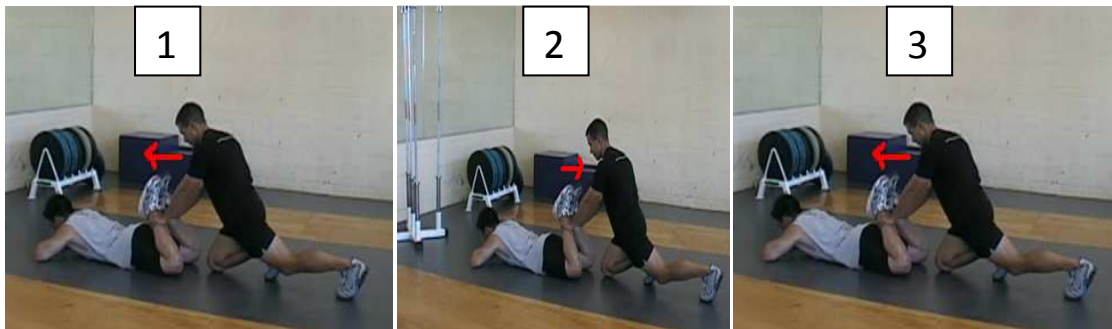
MUSCULOS QUE VAMOS A ESTIRAR ESPECIFICOS PARA FUTBOL:

- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Gemelo
- Abductor
- Psoas
- Aductor
- Lumbar y dorsal ancho (espalda)
- Pectoral

EJERCICIOS; TREN INFERIOR

METODOLOGIA; 1º Estiramiento ligero de 6’’ // 2º Contracción isométrica con resistencia 6’’ // 3º Estiramiento con mayor rango articular 15’’

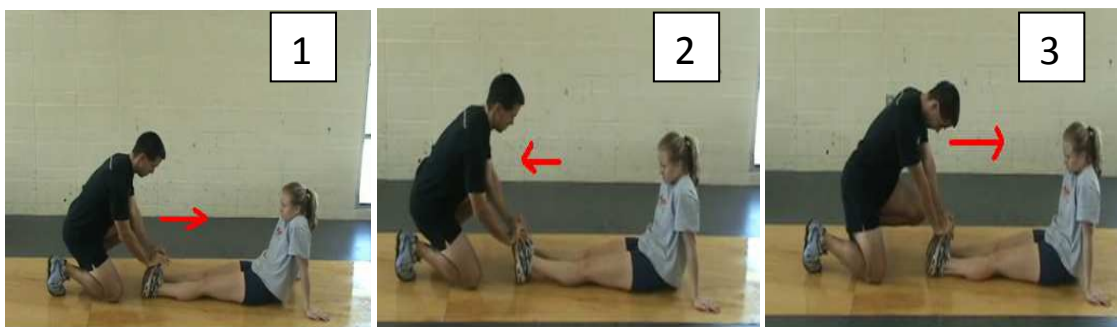
Cuadriceps



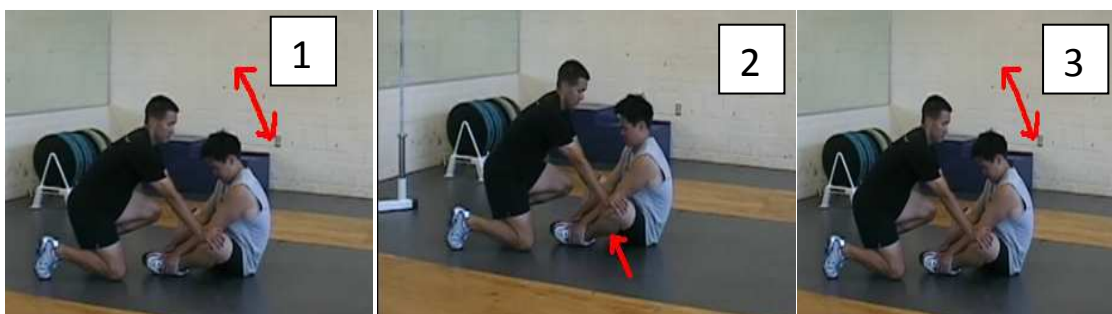
Isquiotibial



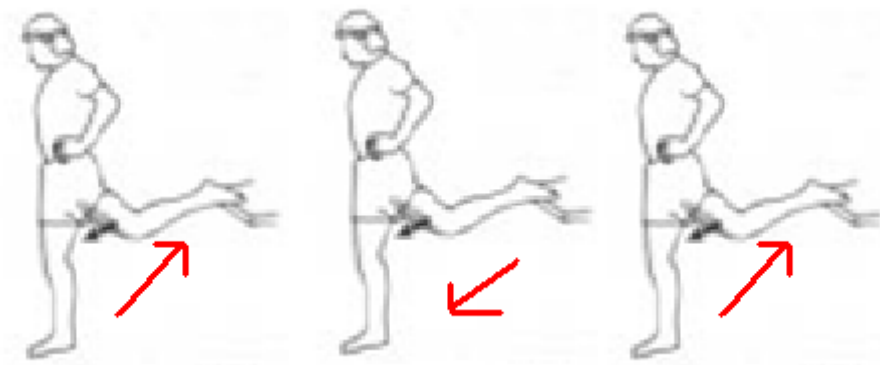
Gemelo



Abductor



Psoas



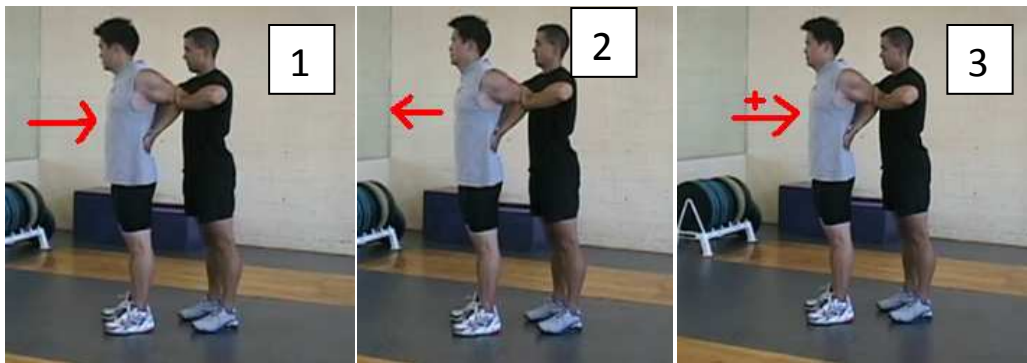
Adductor



EJERCICIOS; TREN SUPERIOR

METODOLOGIA; 1º Estiramiento ligero de 6’’ // 2º Contracción isométrica con resistencia 6’’ // 3º Estiramiento con mayor rango articular 15’’

Pectoral (este o con brazos estirados)



Dorsal ancho y lumbar (espalda)

