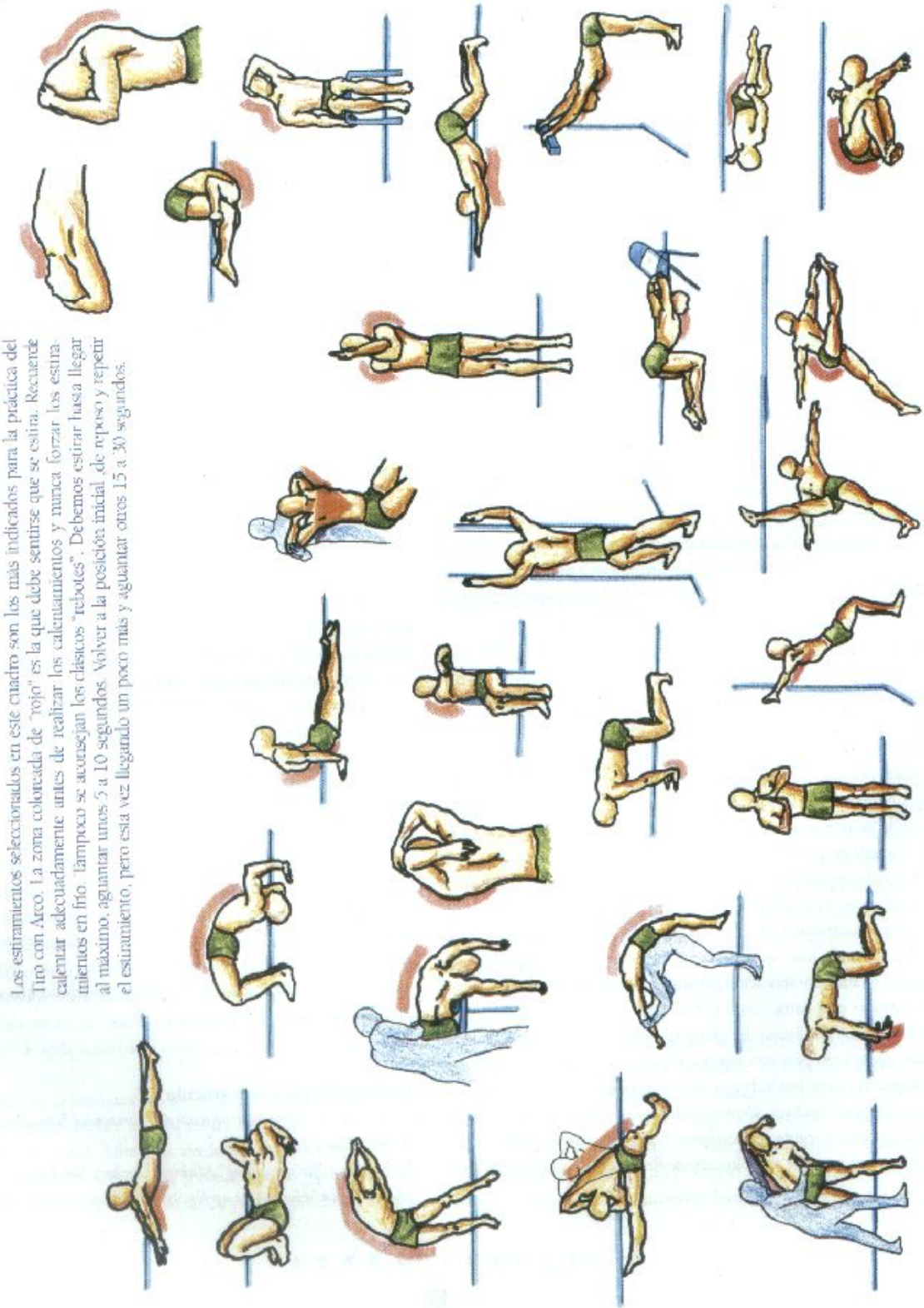
Pascal Colmaire
Esther Casado

Estiramientos

Los adecuados para el Tiro con Arco

Recurvo 100

Los estiramientos seleccionados en este cuadro son los más indicados para la práctica del Tiro con Arco. La zona coloreada de "rojo" es la que debe sentirse que se estira. Recuerde calentar adecuadamente antes de realizar los calentamientos y nunca forzar los estiramientos en frío. Tampoco se aconsejan los clásicos "rebotes". Debemos estirar hasta llegar al máximo, aguantar unos 5 a 10 segundos. Volver a la posición inicial, de reposo y repetir el estiramiento, pero esta vez llegando un poco más y aguantar otros 15 a 30 segundos.