

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS con Flexibilidad
PATINAJE ARTISTICO
(para antes de entrenar o competir)

30" Estiramiento Isquiotibiales



30" Estiramiento Mariposa (2 veces)



30" Estiramiento Mariposa Forward (2 veces)



30" Medio SPLIT Lateral (2 veces con cada pierna)









30" COBRA con cabeza hacia atrás

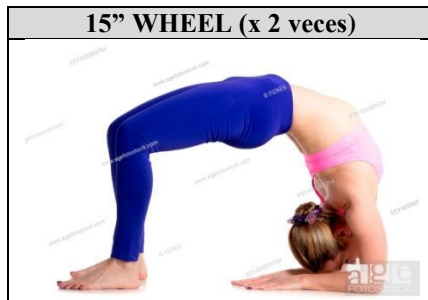


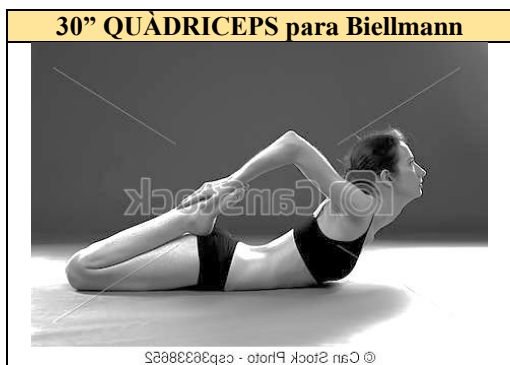
30" CAMEL POSE



15" CHILD POSE







**30" BIELLMANN con 1 mano (problemas: goma)
(también con la otra pierna)**

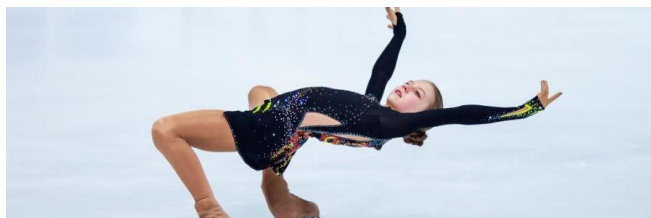


30" BIELLMANN (problemas: goma) (también con la otra pierna)





Cir033-21



Ester Fornell Pérez
Fisioterapeuta
Colaboradora R.F.E.P.



Comité Nacional P.A.

Reus, a 09 de Marzo de 2021



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE C/ Julián Camarillo 10, Oficina 307 / 28037 **Madrid** / mad@fep.es / www.fep.es / (+34) 91 327 00 62
 CIF Q-2878030-B C/ Casanova 2, 4º A / 08011 **Barcelona** / bcn@fep.es / (+34) 93 292 80 80 / Fax: (+34) 93 242 55 78
Comité Nacional de Patinaje Artístico A.C. 267 / 43480 Vila-seca (TGN) / p.artistico@fep.es / **Director Comité: Francisco Jansà** / (+34) 639 66 79 99
Org. Camp. España--- Antoni Alfonso Rivas Tel.+34 676 96 66 00 -- **Área Jueces Naci.- Inter. ---** Carmen García Comas [\(+34\) 665 57 26 05](tel:+34665572605)
Área P.A. Línea -- Bruno Aceña Fernández Tel.+34 677 53 28 48