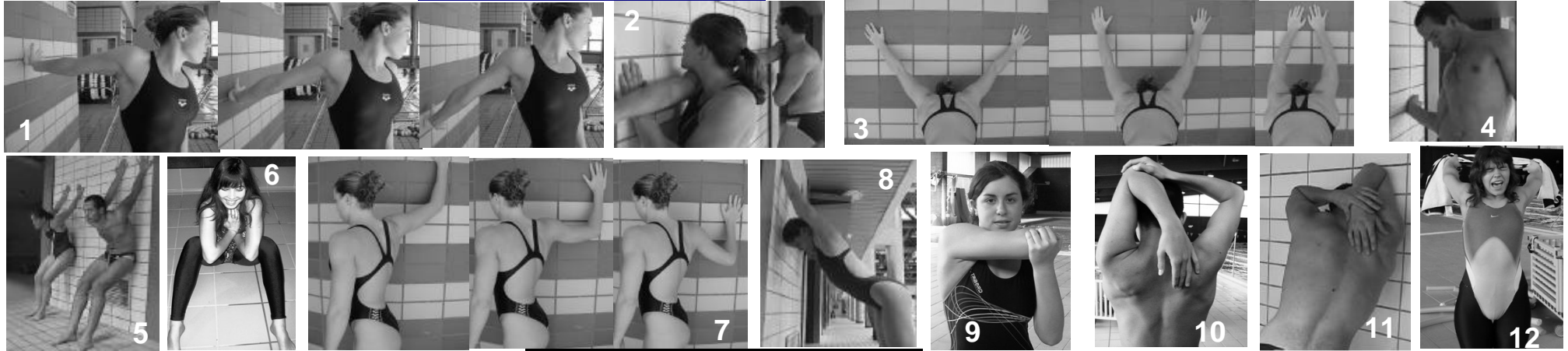


**IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD:** *La falta de elasticidad acarrea una serie de obstáculos al nadador, que detallamos a continuación:*

1- DEFICIENCIAS TÉCNICAS ,2- PERDIDA DE POSICIÓN HIDRODINÁMICA, 3- SOBRECARGAS MUSCULARES INNECESARIAS PARA SUPLIR EL DÉFICIT TÉCNICO, 4- FALTA DE AMPLITUD DE MOVIMIENTOS, 5- MENOS EFICIENCIA DE NADO.

**MIEMBRO SUPERIOR CON PARED**

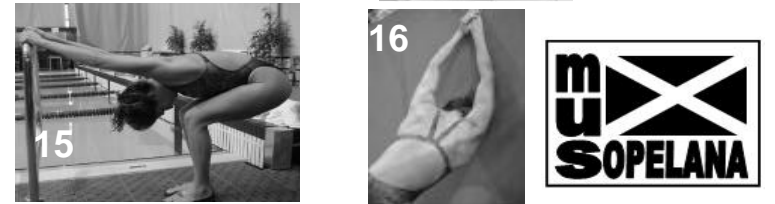


*Para un buen Nadador es imprescindible realizar 10' de Flexibilidad Diarios fuera del Horario de Entrenamiento*

*También es importante realizar estiramientos antes y después del entrenamiento*

*Durante el trabajo en el gimnasio muy importante entre ejercicios*

**EN EL SUELO**



**ESTIRAMIENTOS PASIVOS ASISTIDOS**

