



Antes y después de practicar Baloncesto
 Siete minutos aproximadamente
 Correr despacio de 3 a 5 minutos para calentarse antes de realizar los estiramientos.

1 5 segundos tres veces (p. 46)

2 5 segundos dos veces (p. 38)

3 15 segundos (p. 46)

4 15 segundos cada brazo (p. 43)

5 8-10 segundos cada lado (p. 44)

6 10 segundos dos veces (p. 47)

7 30 segundos (p. 56)

8 15-20 segundos cada pierna (p. 71)

9 5-8 segundos (p. 59)

10 20 segundos (p. 68)

11 10 segundos cada lado (p. 60)

12 10 segundos cada pierna (p. 39)

13 10 segundos cada pierna (p. 56)

14 10-15 segundos cada pierna (p. 68)

15 15 segundos cada lado (p. 32)

16 10 segundos cada pierna (p. 63)

Mirarlo para aquellos que no dispongan de tiempo:
 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Tres minutos aproximadamente.

Estiramientos © 2000 Bob y Jean Anderson. Shelter Publications, Inc.