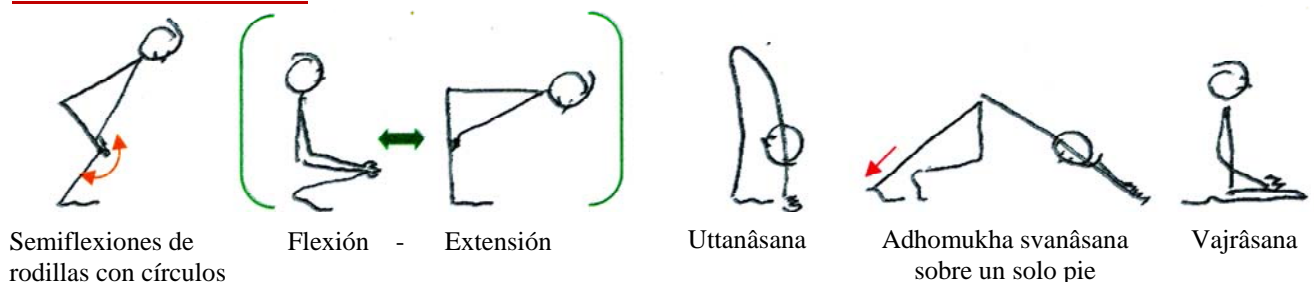


## Miniserie: RODILLAS

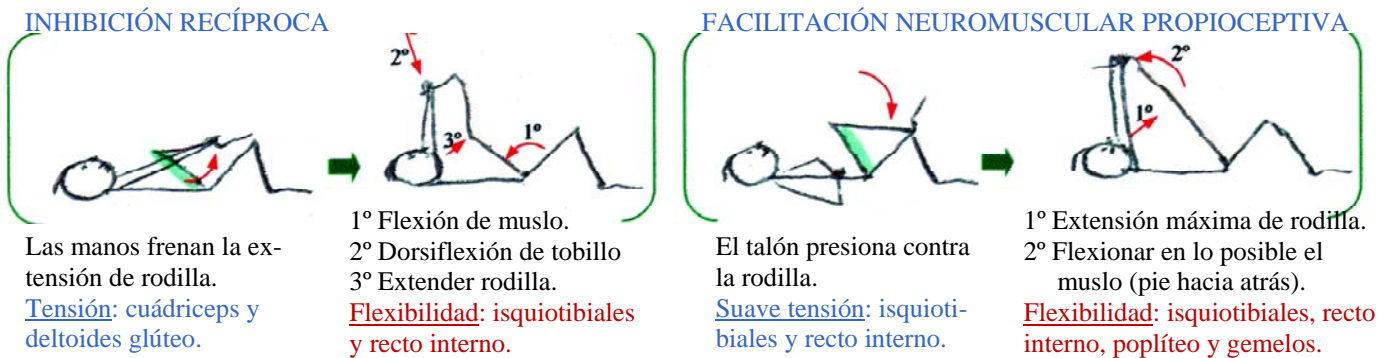
Presentamos dos métodos distintos para desarrollar la capacidad de flexibilidad, en este caso, dedicados a los principales gestos de las rodillas: flexión — extensión.

1. **Inhibición Recíproca:** Cuando el cerebro indica a un músculo (agonista) que se contraiga para crear un movimiento, al mismo tiempo manda una señal al músculo opuesto (antagonista) para que se relaje y ceda a dicho movimiento. Aprovechamos esta respuesta para seguidamente ejecutar un ejercicio de estiramiento sobre el músculo antagonista.
2. **Facilitación Neuromuscular Propioceptiva “FNP”:** Implica una contracción previa del músculo que va a estirarse. Esta acción provoca una respuesta inmediata de la médula espinal, enviando una señal a dicho músculo para que se relaje, favoreciendo su estiramiento.

### PRECALENTAMIENTO



### EXTENSIÓN DE RODILLA



### FLEXIÓN DE RODILLA

