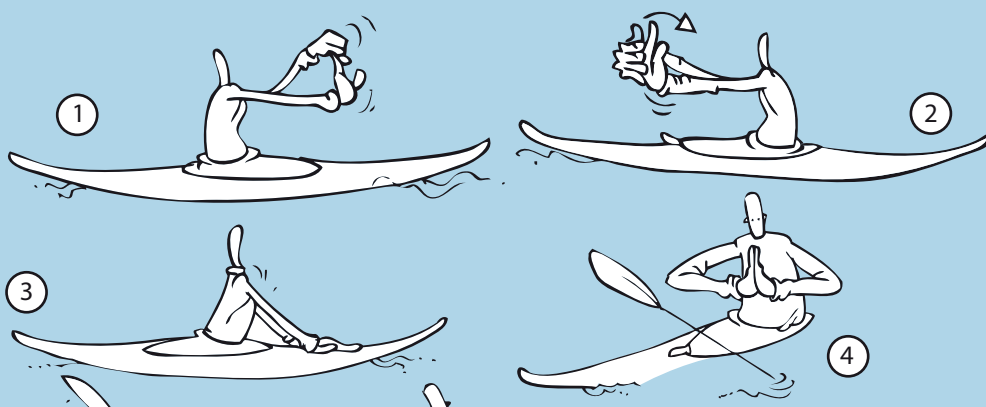


# ESTIRAMIENTOS SOBRE EL KAYAK DE MAR

La práctica del kayak de mar implica largos periodos sobre la embarcación paleando o parado. Las pausas pueden aprovecharse para la hidratación, alimentación y el reposo, pero también podremos realizar unos sencillos estiramientos que ayuden a una recuperación mas eficaz de los musculos protagonistas del paleo. La realización de estos ejercicios estará condicionada por la estabilidad sobre el kayak de los practicantes. Si no podemos estirar en el agua se podrán hacer en un descanso en la orilla.

## Antebrazos:

Forzamos la articulación de la muñeca en flexión y extensión y en pronación y supinación. Forzar la extensión de los dedos.



## Hombro

### Flexores del hombro: 5

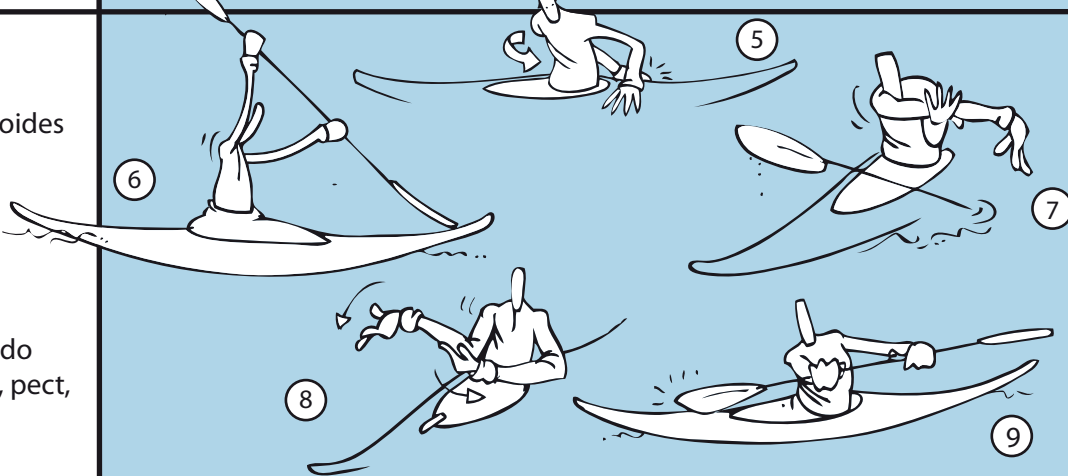
Pectoral y parte anterior del deltoides

### Extensores de hombro: 6,7 y 9

Dorsal, redondo mayor y parte posterior del deltoides

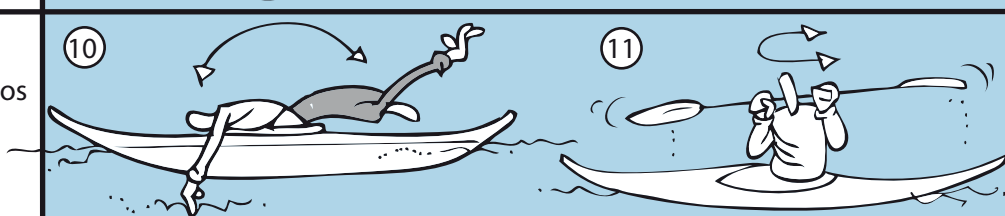
### Rotadores de hombro: 8

Externos, infraespinoso y redondo menor e **internos**, subescapular, pect, dosal y Rd My



## Tronco:

**Flexores** ( recto de abdomen, oblicuos y psoas ), **extensores** ( toracicos , lumbares y transverso espinoso) y **rotadores**

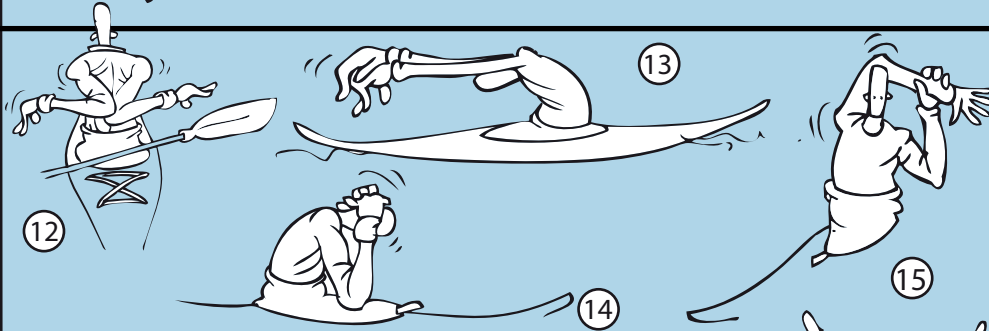


## Escapulo-costal

**Abductores** (serratos) 12 y 15 y

**Adductores** (trapecio y romboides)

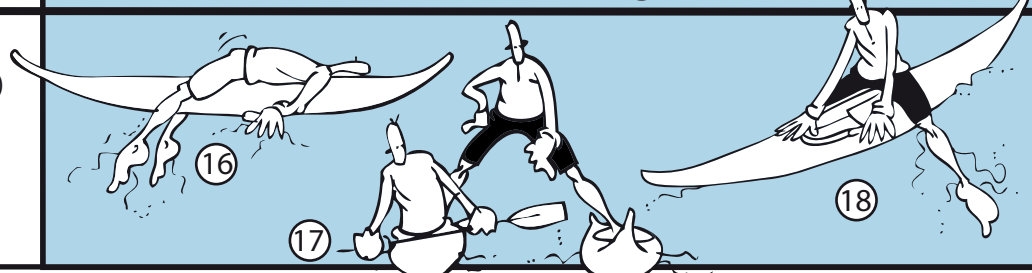
13 y 14



## Cadera

**Flexores** (cuadriceps, psoas e iliaco)

**Adductores** 17 y 18



Mantener cada posición durante 20 a 30 segundos, siempre que lo permita el equilibrio. Estirar, cuando proceda, el lado derecho e izquierdo e intentar partir desde la relajación. Estos estiramientos ayurarán a los practicantes a disfrutar mas de la actividad y a hacerla más confortable

[javicanoas@gmail.com](mailto:javicanoas@gmail.com)

