



9 estiramientos básicos para realizar antes y después de montar en bicicleta

Estos ejercicios deben realizarse siempre en relajación y sin rebotes o esfuerzos suplementarios. Se recomienda hacer 2 o 3 repeticiones de 20 segundos, estirando hasta notar una resistencia/tensión moderada.

<p>CUÁDRICEPS</p> 	<p>ISQUIOTIBIALES</p> 	<p>GEMELOS</p> 
<p>PSOAS ÍLIACO</p> 	<p>ESPALDA</p> 	<p>ANTEBRAZOS</p> 
<p>TRÍCEPS</p> 	<p>CERVICALES</p> 	<p>ADDUCTORES</p> 