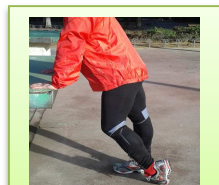


ENTRENAMIENTOS SALUDABLES CALENTAMIENTO

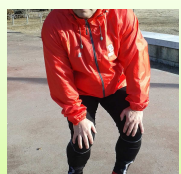
MOVILIDAD ARTICULAR 1



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Apoyado sobre la punta de un pie realiza pequeñas rotaciones en ambos sentidos.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz 10 círculos en cada sentido con cada pie.

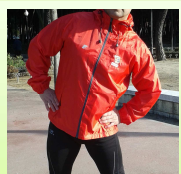
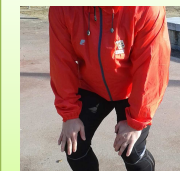
OBSERVACIONES: Realiza los movimientos suavemente e incrementa progresivamente la amplitud de los mismos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con las piernas ligeramente flexionadas realiza círculos de forma simultánea.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 8 y 10 círculos en cada sentido.

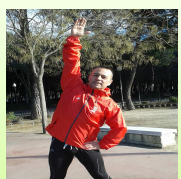
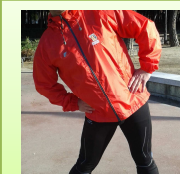
OBSERVACIONES: Procura mantener las rodillas paralelas durante todo el movimiento.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con las manos apoyadas en la cintura, realiza suaves círculos con la cadera.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 círculos en cada sentido.

OBSERVACIONES: Comienza suavemente, no fuerces en absoluto el movimiento.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Inclina el tronco lateralmente colocando el brazo contrario por encima de la cabeza.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Realiza 5 inclinaciones a cada lado.

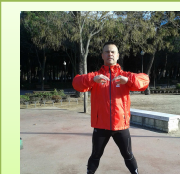
OBSERVACIONES: Intenta llevar la mano del brazo estirado arriba y lejos y no flexionar excesivamente el tronco.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Moviliza los hombros, realizando pequeños círculos con ellos en ambos sentidos.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 círculos en cada sentido.

OBSERVACIONES: Comienza el movimiento solo con los hombros y amplíalo después incluyendo a los brazos.



*Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
Busque siempre el asesoramiento de un profesional a la hora de realizar actividad física.
Usted debe responsabilizarse del correcto uso de las indicaciones aquí propuestas.*