

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES CALENTAMIENTO

MOVILIDAD ARTICULAR 2

	<p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Realiza suavemente giros del tronco a los 2 lados acompañando con la extensión del brazo.</p> <p>INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz 5 rotaciones a cada lado.</p> <p>OBSERVACIONES: Realiza los movimientos suavemente. La cabeza no gira con el brazo.</p>	
	<p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Cruza los brazos por delante del cuerpo y extiéndelos hacia atrás.</p> <p>INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 repeticiones.</p> <p>OBSERVACIONES: coloca las palmas de las manos hacia arriba al extender los brazos.</p>	
	<p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Eleva los brazos adelante y atrás de forma alternativa.</p> <p>INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 repeticiones.</p> <p>OBSERVACIONES: Comienza suavemente, no fuerces en absoluto el movimiento.</p>	
	<p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con apoyo de manos, flexiona ligeramente ambas piernas y vuelve a estirarte.</p> <p>INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 repeticiones.</p> <p>OBSERVACIONES: No flexiones más de 90° las piernas. Mantén tu espalda recta.</p>	
	<p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con apoyo de manos eleva los talones con los pies paralelos.</p> <p>INDICACIONES ESPECÍFICAS: : Haz entre 6 y 8 repeticiones.</p> <p>OBSERVACIONES: No exagere la extensión del tobillo. Inclínate ligeramente hacia adelante.</p>	

*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.*