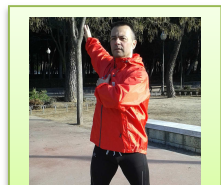


ENTRENAMIENTOS SALUDABLES CALENTAMIENTO

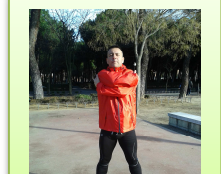
MOVILIDAD ARTICULAR 2



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Realiza suavemente giros del tronco a los 2 lados acompañando con la extensión del brazo.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz 5 rotaciones a cada lado.

OBSERVACIONES: Realiza los movimientos suavemente. La cabeza no gira con el brazo.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Cruza los brazos por delante del cuerpo y extiéndelos hacia atrás.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 repeticiones.

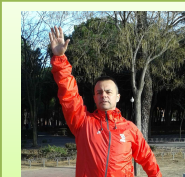
OBSERVACIONES: coloca las palmas de las manos hacia arriba al extender los brazos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Eleva los brazos adelante y atrás de forma alternativa.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 repeticiones.

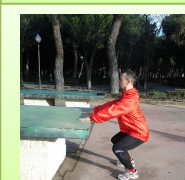
OBSERVACIONES: Comienza suavemente, no fuerces en absoluto el movimiento.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con apoyo de manos, flexiona ligeramente ambas piernas y vuelve a estirarte.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Haz entre 6 y 8 repeticiones.

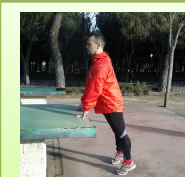
OBSERVACIONES: No flexiones más de 90° las piernas. Mantén tu espalda recta.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con apoyo de manos eleva los talones con los pies paralelos.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: : Haz entre 6 y 8 repeticiones.

OBSERVACIONES: No exagere la extensión del tobillo. Inclínate ligeramente hacia adelante.



*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.*