



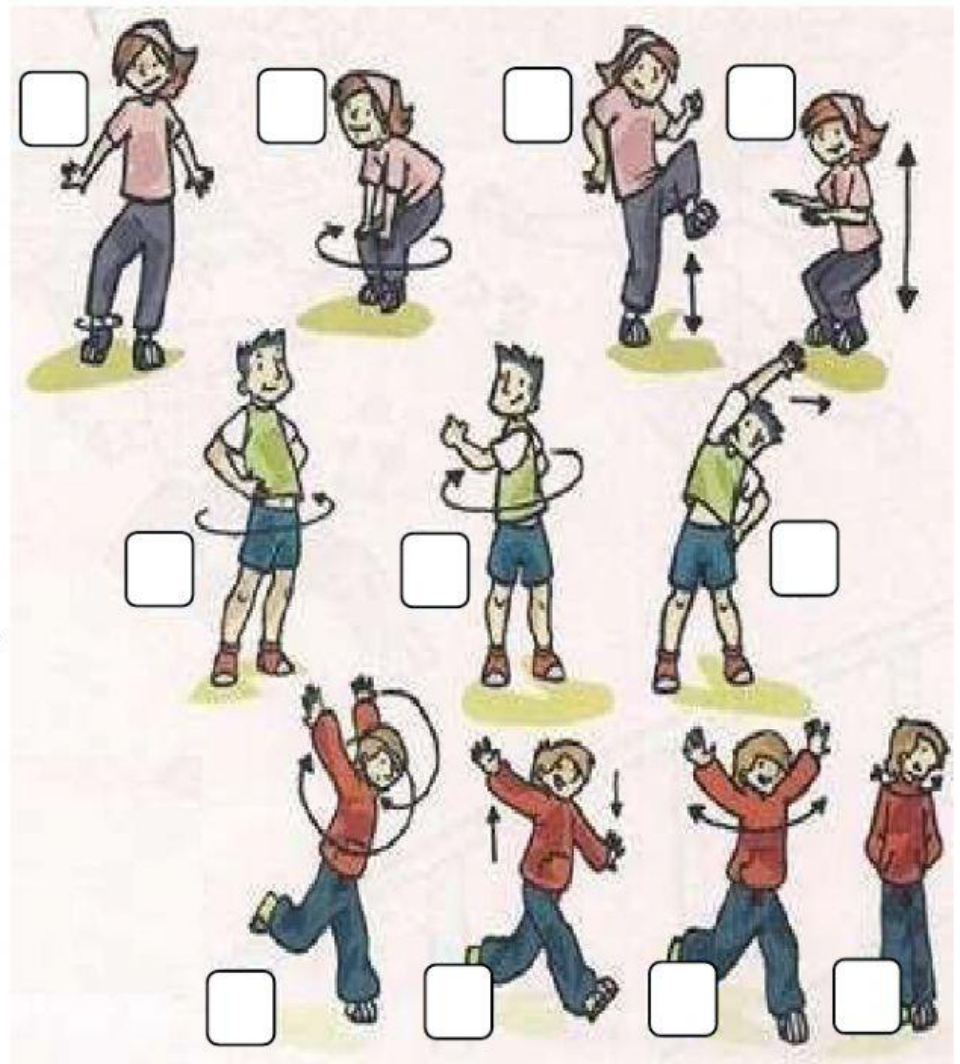
RUTINAS DE CALENTAMIENTO



Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

PIERNAS:

1. Girar rodillas
2. Agacharse y levantarse
3. Girar tobillos
4. Elevar rodillas



TRONCO

5. Girar el tronco
6. Flexión lateral de tronco
7. Círculos con las caderas

BRAZOS Y CUELLO

8. Girar el cuello
9. Correr
 - abriendo y
 - cerrando
 - brazos
10. Correr y hacer círculos con los brazos
11. Correr con un brazo arriba y otro abajo