

CALENTAMIENTO



CERVICAL

Flexión y extensión cervical



Inclinación y rotación cervical



CINTURA ESCAPULAR

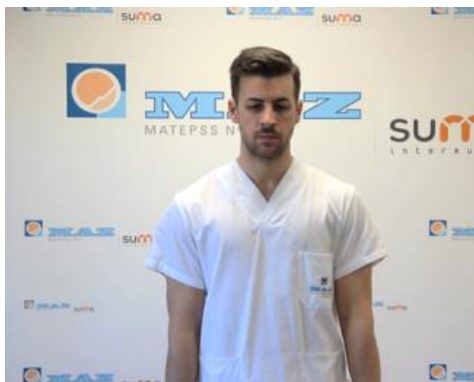
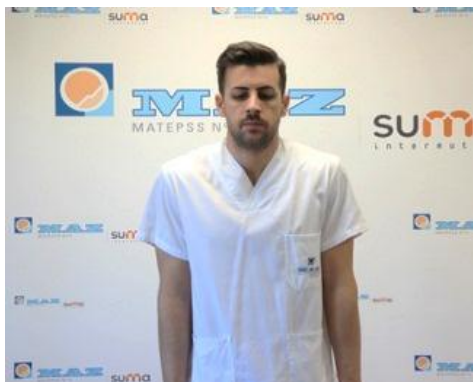
Llevamos los hombros hacia delante



Llevamos los hombros hacia atrás

HOMBRO

Elevaciones/descansos de hombro



ESPALDA

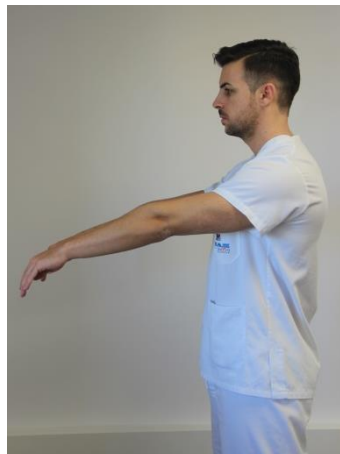
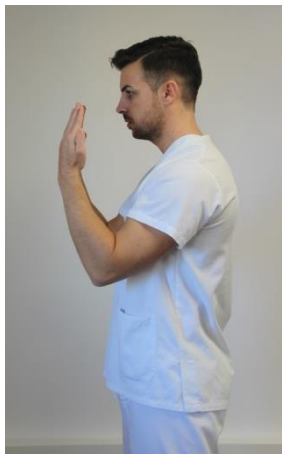
Podemos mantener esta postura unos 10-15 SEGUNDOS

Lo hacemos a ambos lados



CODO

Flexión y extensión de codo



El mejor calentamiento para miembro inferior y raquis lumbar es CAMINAR unos minutos previos a la actividad

