

Programa de Estiramiento Preventivo



Rutina de Calentamiento Previo al Cambio

Tómese 5 minutos para calentarse; realice 5-10 repeticiones de cada estiramiento.

<div>Alcance lateral de la curva</div> <div></div>	<div>Nadadores</div> <div></div>	
<div>Agacharse a lo alto</div> <div></div>	<div>Árbitros</div> <div></div>	
<div>Lunge y girar</div> <div></div>	<div>D's</div> <div></div>	<div>Dedo Fans</div> <div></div>
<div>Patadas de punta</div> <div></div>	<div>Rollos de la muñeca</div> <div></div>	
	<div>Hombre de hojalata</div> <div></div>	<div>Rodillos de tobillo</div> <div></div>
<div>Energizado por:</div> <div></div>		