

# Programa de Estiramiento Preventivo



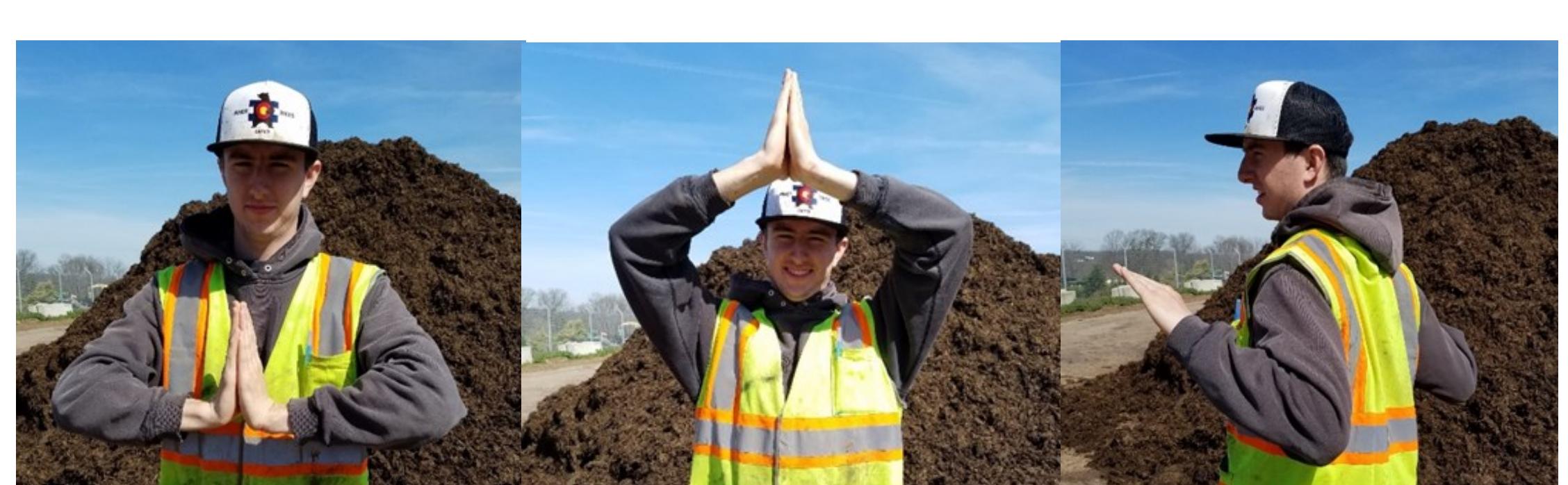
## Rutina de Calentamiento Previo al Cambio

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

### Alcance lateral de la curva



### Nadadores



### Agacharse a lo alto



### Árbitros



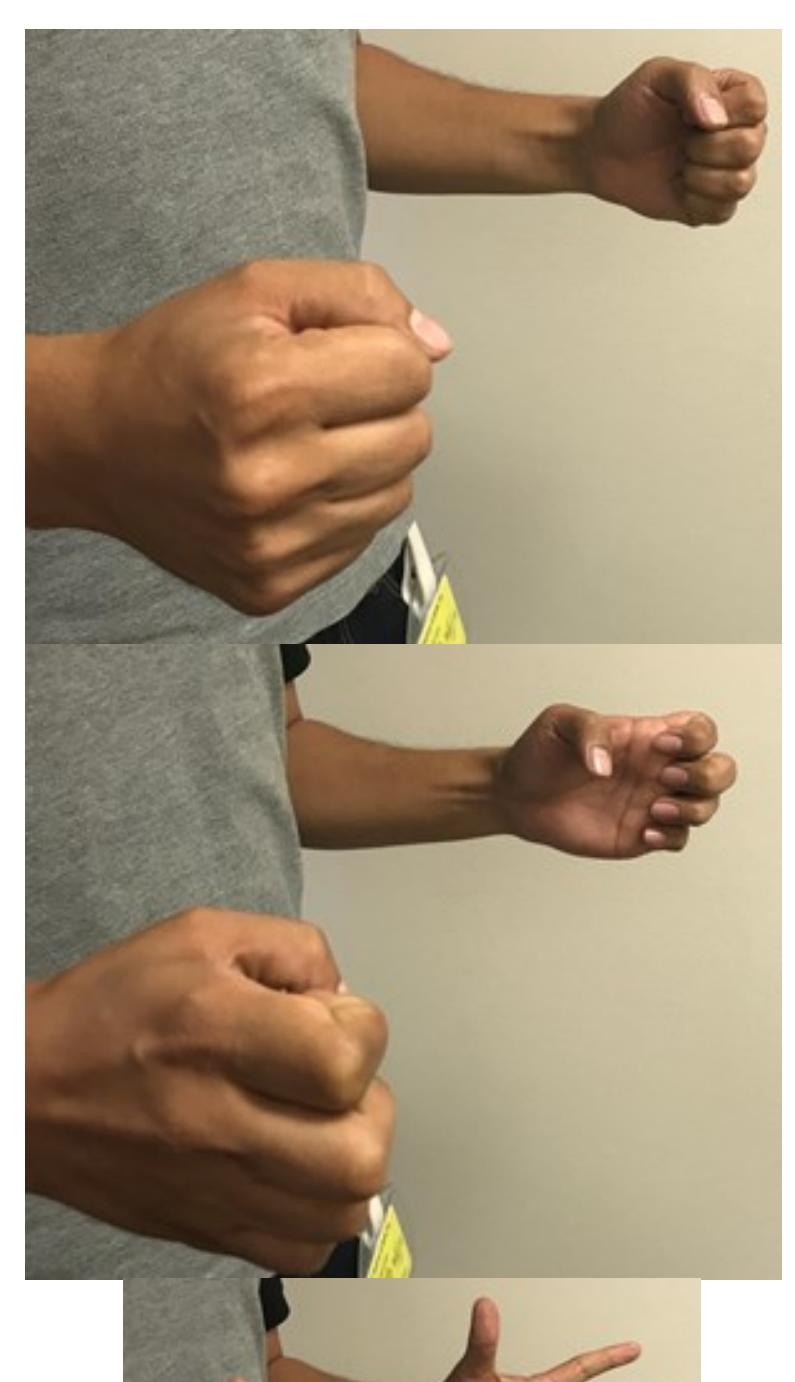
### Lunge y girar



### D's



### Dedo Fans



### Patadas de punta



### Rollos de la muñeca



### Hombre de hojalata



### Rodillos de tobillo



Energizado por:

