

# Rutina de Calentamiento Previo al Cambio

Realizar 5-10 repeticiones / cada uno antes del cambio

## Agacharse a lo alto

Enganchar los dedos delante del cuerpo, agacharse y luego levantarse y alcanzar el techo.

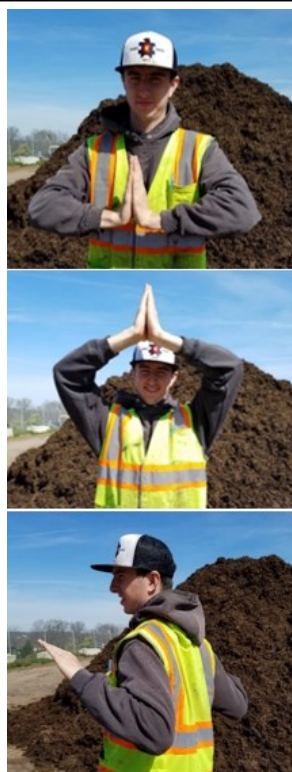


Realice la serie de movimientos dinámicos antes de comenzar el trabajo para permitir el calentamiento adecuado del cuerpo y los músculos.

La rutina tarda hasta 5 minutos.  
**Realizar como un grupo o individuo.**

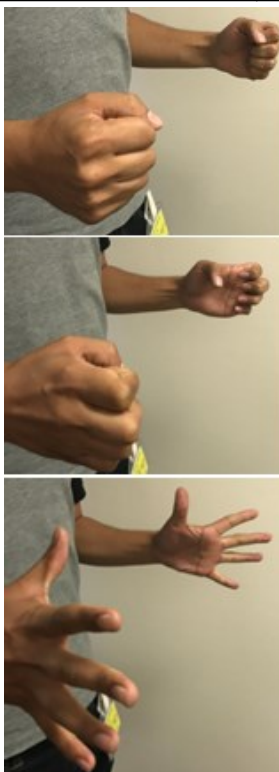
## Nadadores

Comience con las manos presionadas juntas en la parte delantera del cuerpo, extiéndase hacia arriba, extienda los brazos hacia el lado como postes de meta de campo, y termine deslizando los codos hacia abajo a los lados.



## Dedo Fans

Comience con las manos en un puño, abra la mano deslizando los dedos encima de la palma en una manera del gancho. A continuación, abra completamente la mano, extendiendo el dedo de par en par.



## Lunge y girar

Cierre las manos delante del cuerpo y salga mientras mantiene la pierna trasera lo más recta posible y mantenga una posición vertical. Gire suavemente hacia la pierna que está hacia delante. Lados alternos.



## D's

Hacer la letra "D" con los hombros (levantar los hombros hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo).





# Rutina de Calentamiento Previo al Cambio



Realizar 5-10 repeticiones / cada uno antes del cambio

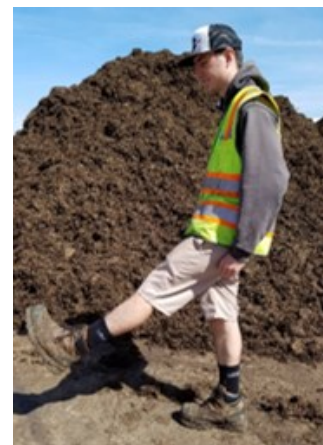
## Patadas de punta

Mantener las piernas juntas lo mejor posible, doblar la rodilla para llevar el talón de su pie a su trasero. Piernas alternas.



## Tinman

Comience con el talón de un pie en el suelo con los dedos hacia arriba. Mientras mantiene la rodilla derecha, levante levemente la pierna del piso. Piernas alternas.



## Inclinación lateral Reach

Comience por pie derecho y levante los brazos por encima de la cabeza. Comenzando con la derecha, agarra el brazo derecho con la izquierda y empieza a inclinarse hacia la izquierda en un movimiento suave. Repita al lado opuesto. El movimiento debe ser suave y controlado sin mantener el estiramiento.



## Árbitros

Empiece con los brazos hacia los lados en el nivel del hombro, criss cruzar los brazos delante de su cuerpo. Sujete el brazo superior e inferior.



## Rodillos de tobillo

Puede realizarse en posición sentada o de pie con el apoyo adecuado para el equilibrio. Gire suavemente el tobillo en un movimiento hacia la derecha o hacia la izquierda.



## Rollos de la muñeca

Mantenga los brazos hacia fuera delante de usted, haga círculos con ambas muñecas entonces las direcciones reversas.

