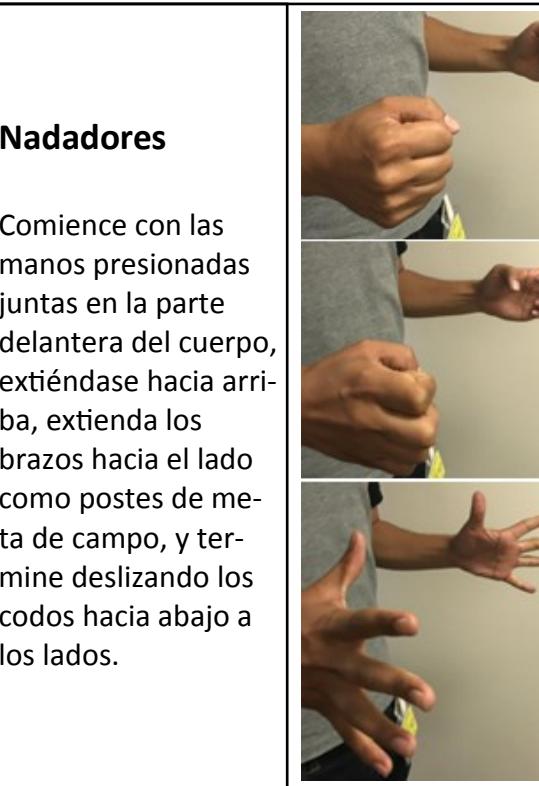


Rutina de Calentamiento Previo al Cambio



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.		<p>Realice la serie de movimientos dinámicos antes de comenzar el trabajo para permitir el calentamiento adecuado del cuerpo y los músculos.</p> <p>La rutina tarda hasta <u>5 minutos</u>. Realizar como un grupo o individuo.</p>
 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

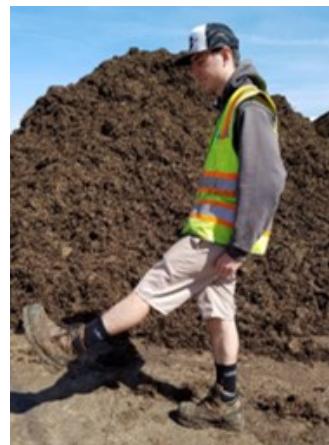
Patadas de punta

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 ligeramente 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.



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.

