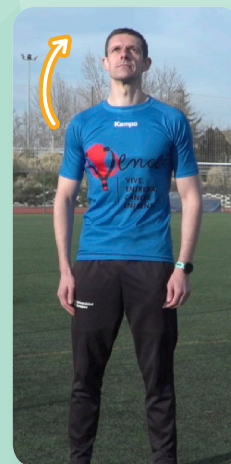
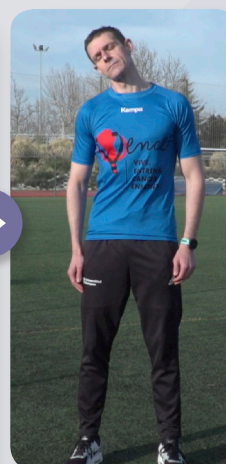
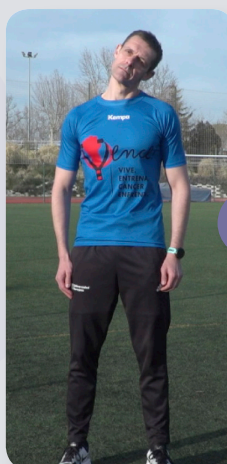
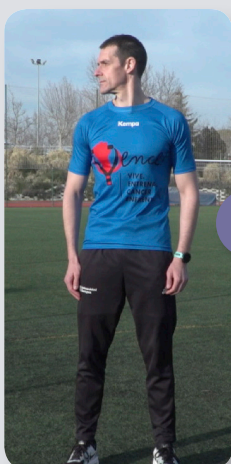


# CALENTAMIENTO. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ESTÁTICA

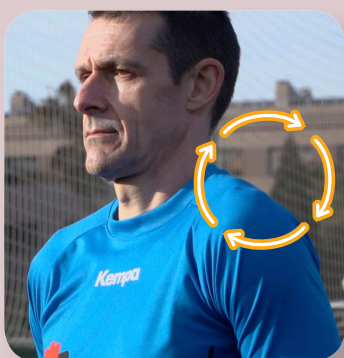
## Movilidad de cuello



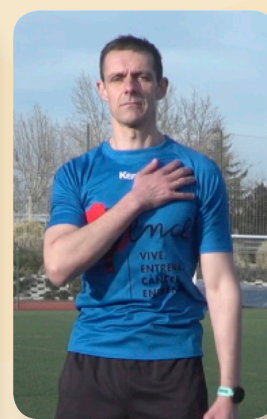
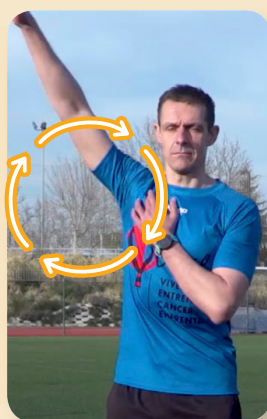
## Rotaciones e inclinaciones de cuello



## Círculos de hombros



## Círculos de brazos

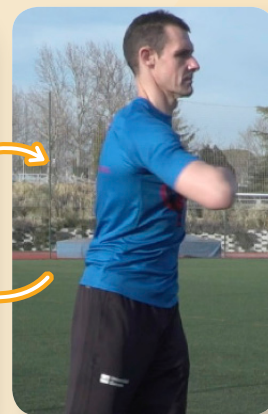
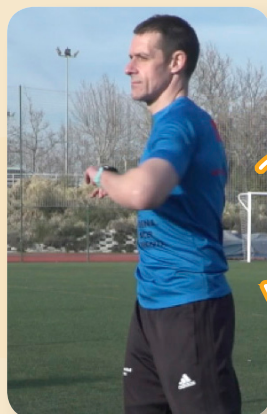


# CALENTAMIENTO. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ESTÁTICA

## Elevación de brazos



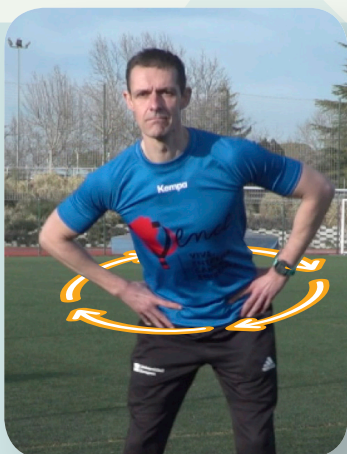
## Rotación de tronco



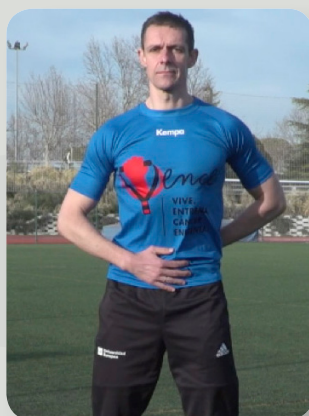
## Movilidad cintura escapular



## Movilidad caderas

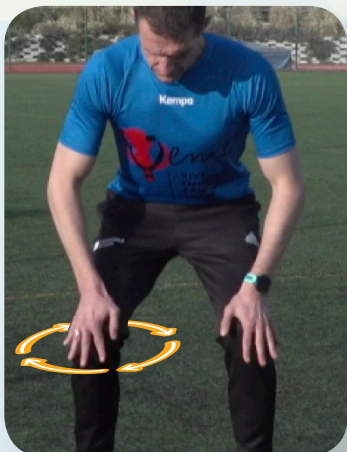


## Flexión de tronco

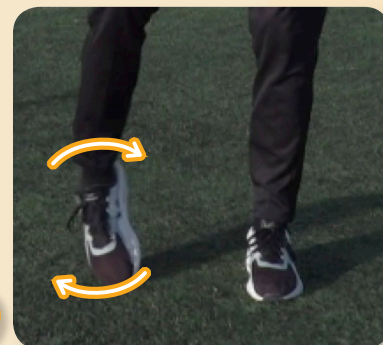
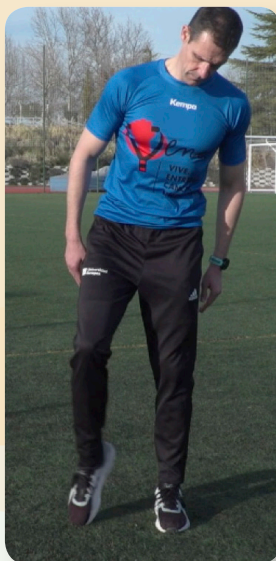


# CALENTAMIENTO. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ESTÁTICA

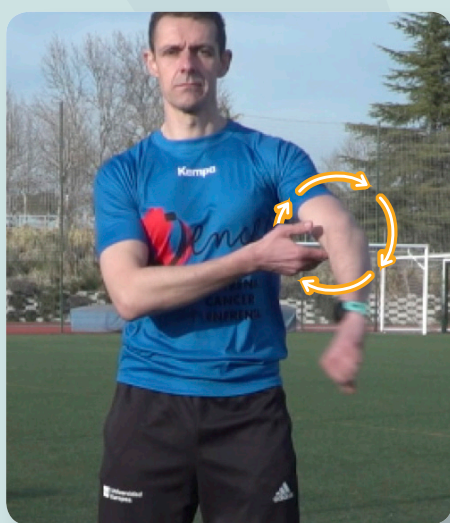
## Movilidad de rodillas



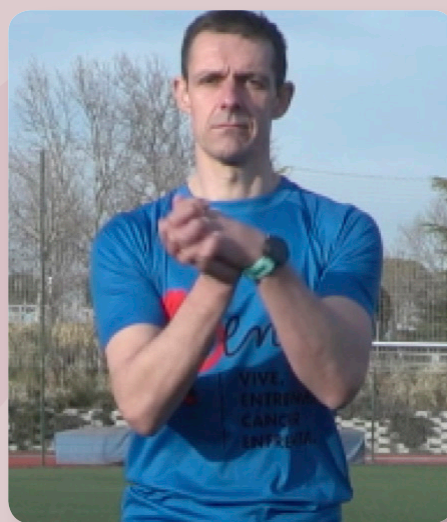
## Movilidad de tobillos



## Movilidad de codo

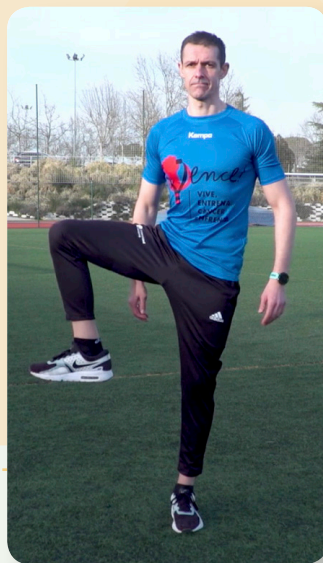
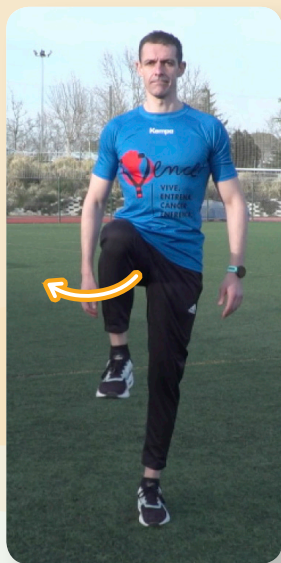


## Movilidad de muñecas



# CALENTAMIENTO. EJERCICIOS DE MOVILIDAD

## Elevación pierna y rotación



## Llevar el pie a tocar la mano



## Movilidad dinámica de rodillas



## Estiramientos cadena posterior

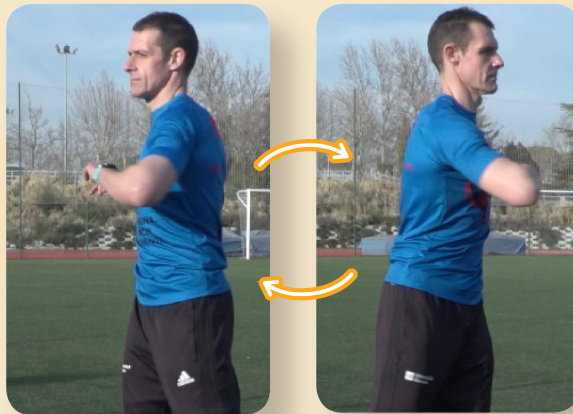


## Cuclillas y elevación de brazo



# CALENTAMIENTO. EJERCICIOS DE MOVILIDAD

## Rotación de tronco



## Movilidad cintura escapular



## Movilidad caderas



## Flexión de tronco

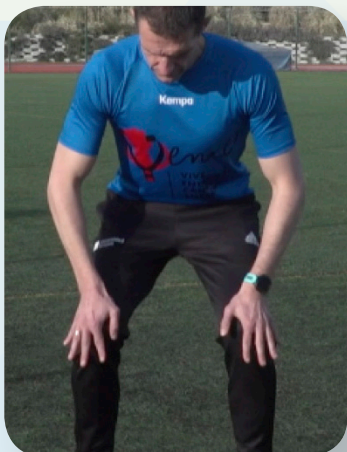


Contenido de carácter orientativo y divulgativo que no sustituye el diagnóstico de un profesional sanitario.

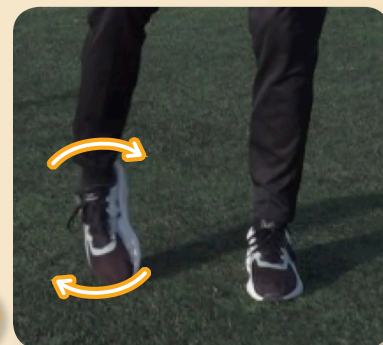
El usuario debe consultar con un profesional sanitario en caso de duda y antes de someterse a tratamientos o seguir recomendaciones.

# CALENTAMIENTO. EJERCICIOS DE MOVILIDAD

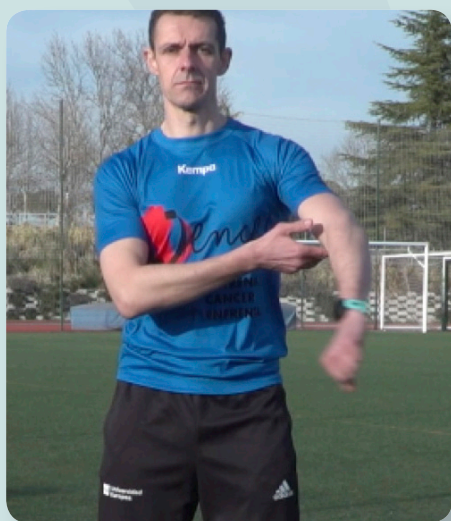
## Movilidad de rodillas



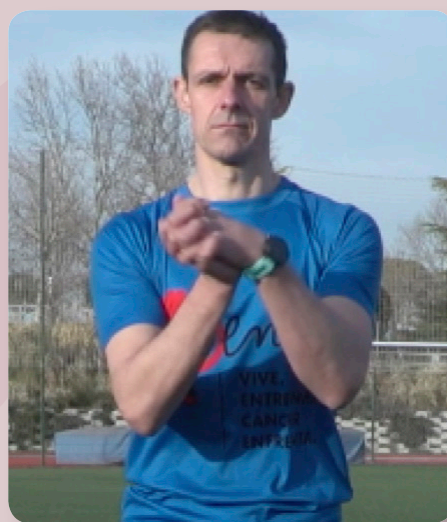
## Movilidad de tobillos



## Movilidad de codo

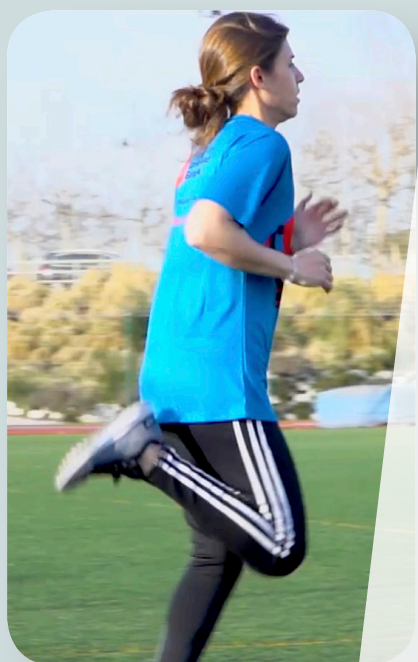


## Movilidad de muñecas



# CALENTAMIENTO. AERÓBICO

## Calentamiento espacios amplios



Caminar con activación de brazos



Subir las rodillas al pecho



Correr/  
progresiones/juegos



Desplazamientos  
adelante-atrás

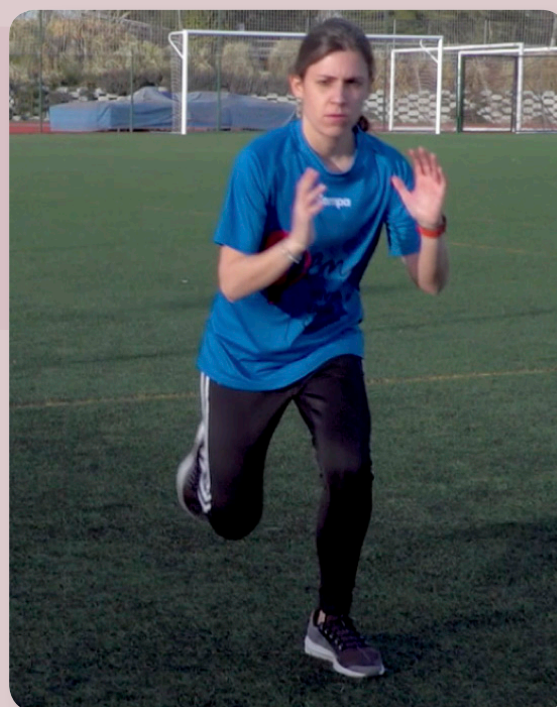


## Calentamiento espacios limitados

Elevación de la pierna



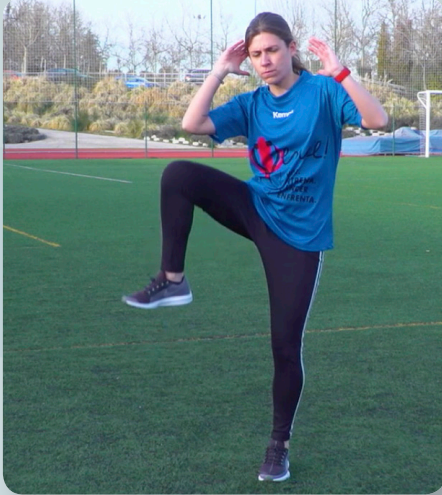
Peso del cuerpo sobre una pierna



# CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO

## Calentamiento de CORE

Elevación lateral de la pierna



Elevación pierna y brazo



## Calentamiento para flexiones

Fondos en pared



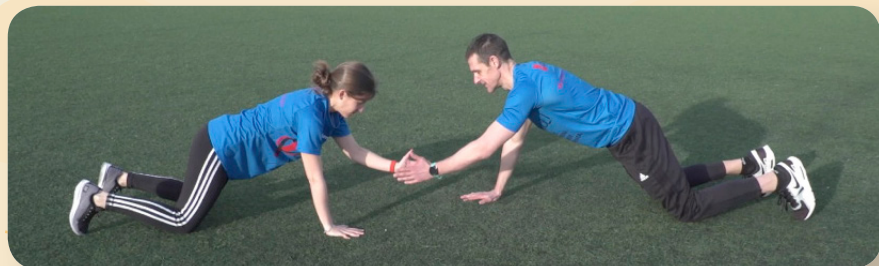
Fondos en suelo con rodilla



Fondos completos



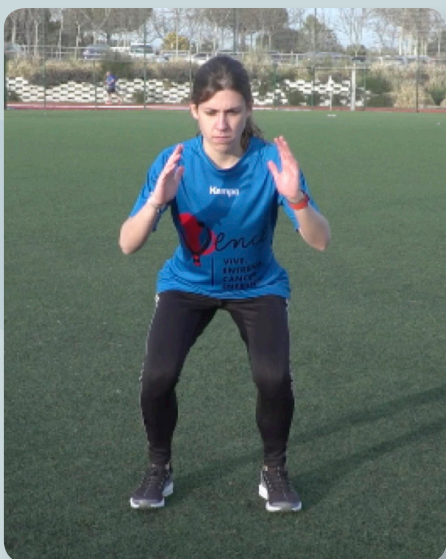
Fondos con compañero





# CALENTAMIENTO. SENTADILLAS

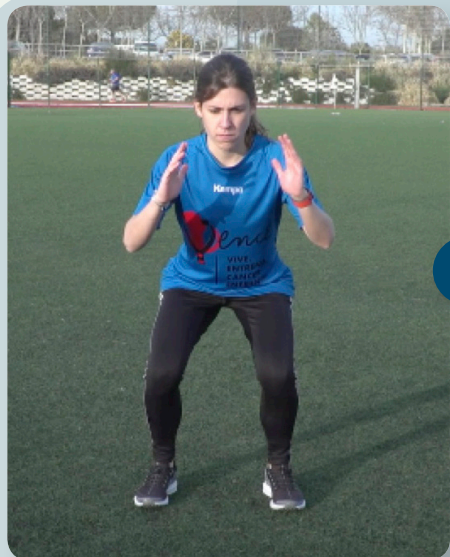
Media sentadilla  
o sentadilla completa



Sentadilla por parejas



Sentadilla lateral



Zancadas

