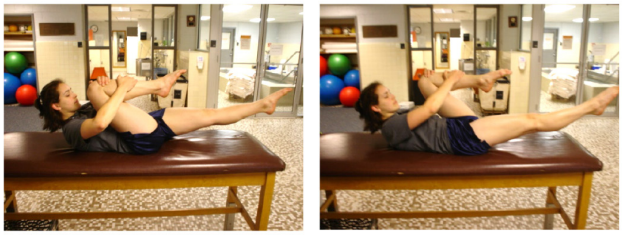
Calentamiento. Programa de flexibilidad dinámico

RODILLA AL PECHO ALTERNANDO

POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba y abrace una rodilla contra el pecho, mantenga la otra pierna recta en una posición de 45 grados.

MOVIMIENTO: Lleve una pierna hacia el pecho mientras la otra pierna se mantiene recta, y luego cambie.
Nota: Mantenga el abdomen apretado mientras cambia de pierna.

REPETICIONES: 8-10 por cada pierna (alternando).



PIERNA ESTIRADA ALTERNANDO

POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba y estire una pierna, flexionando la cadera, colocando ambas manos debajo del muslo. Mantenga la otra pierna recta en una posición de 45 grados.

MOVIMIENTO: Tire de una pierna hacia el pecho mientras la otra pierna está recta, y luego cambie.

NOTA: Mantenga el abdomen apretado mientras cambia de pierna, y las piernas rectas. Repetición: 8-10 por cada pierna (alternando).

ISQUIOTIBIALES DINÁMICO

POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba, con la cadera y la rodilla flexionadas 90 grados.

MOVIMIENTO: Contraiga el cuádriceps, estire la pierna y flexione el pie. Luego vuelva a la posición inicial.

REPETICIONES: 8-10 por cada pierna.

GEMELOS DINÁMICO

POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba, con la cadera flexionada 90 grados y la pierna recta.

MOVIMIENTO: Flexione y extienda el pie.

REPETICIONES: 8-10 por cada pierna.

ADUCTORES DINÁMICO

POSICIÓN INICIAL: De pie, con los pies más separados que los hombros, y mirando hacia el frente.

MOVIMIENTO: Inclínese hacia un lado, toque con la mano por delante del pie opuesto y vuelva a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.

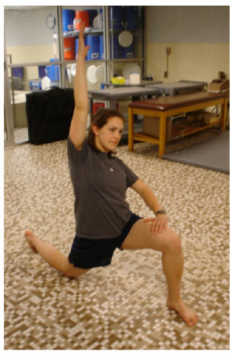
REPETICIONES: 8-10 para cada lado.

FLEXORES DE CADERA DINÁMICO (DE PIE / DE RODILLAS)

DE PIE: Colóquese escalonadamente, inclínese hacia adelante para que los flexores de la cadera se estiren y eleve la mano hacia arriba (agáchese suavemente y gire el brazo para que la palma se vuelva hacia afuera).

DE RODILLAS: Colóquese de rodillas sobre una sola rodilla y con el pie opuesto al frente, inclínese hacia delante y eleve la mano hacia arriba (igual que en la posición de pie).

REPETICIONES: 8-10 para cada lado.

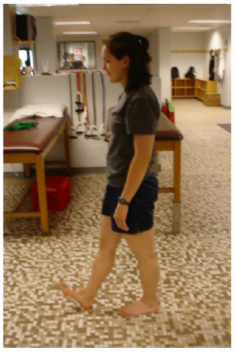


ISQUIOTIBIALES DINÁMICO 1

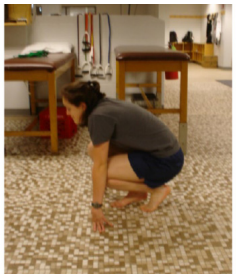
POSICIÓN INICIAL: De pie, con un pie ligeramente por delante del otro y la rodilla recta.

MOVIMIENTO: Doble ligeramente la rodilla y alcance a tocar el pie delantero con ambas manos.

REPETICIONES: 8-10 con cada pierna.



ISQUIOTIBIALES DINÁMICO 2



POSICIÓN INICIAL: Colóquese en la posición de salida de un esprínter (un pie delante del otro), con las dos manos en el suelo.

MOVIMIENTO: Intente estirar la pierna delantera.

REPETICIONES: 8-10 por cada pierna.

ZANCADA CON GIRO

POSICIÓN: Ver imagen.

REPETICIONES: 6-8 por cada pierna.

PRISIONERO EN CUCLILLAS

POSICIÓN INICIAL: Póngase de pie, con los pies separados el ancho de las caderas (pies y rodillas apuntando hacia el frente), con las manos detrás de la cabeza.

MOVIMIENTO: Realice sentadillas mientras trata de mantener el pecho y la cabeza arriba y los brazos abiertos.

REPETICIONES: 8-10 veces.

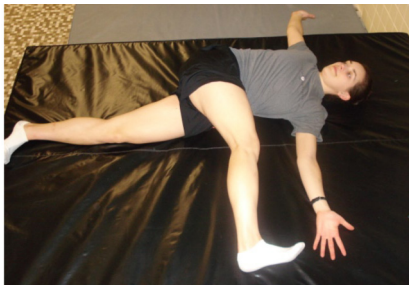
ESCORPIÓN

POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca abajo con los brazos en cruz.

MOVIMIENTO: Con una pierna trate de tocar la mano opuesta.

REPETICIONES: 6 por cada pierna

CRUZ DE HIERRO



POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba con los brazos en cruz.

MOVIMIENTO: Con una pierna trate de tocar la mano opuesta.

REPETICIONES: 6 por cada pierna.