

Ejercicios de Movilidad articular

Los siguientes ejercicios pueden hacerse en cualquier momento y en todo lugar, si los incorporas a tu plan de acondicionamiento, serían casi obligatorios hacerlos en la

Ejercicios de Movilidad Para el Cuello

• Inclina la Cabeza hacia la izquierda y derecha. En una mano, sujetar el hombro derecho y girar hasta dar, Repetir el mismo ejercicio hacia el otro lado, Repitiendo 5 veces cada lado.

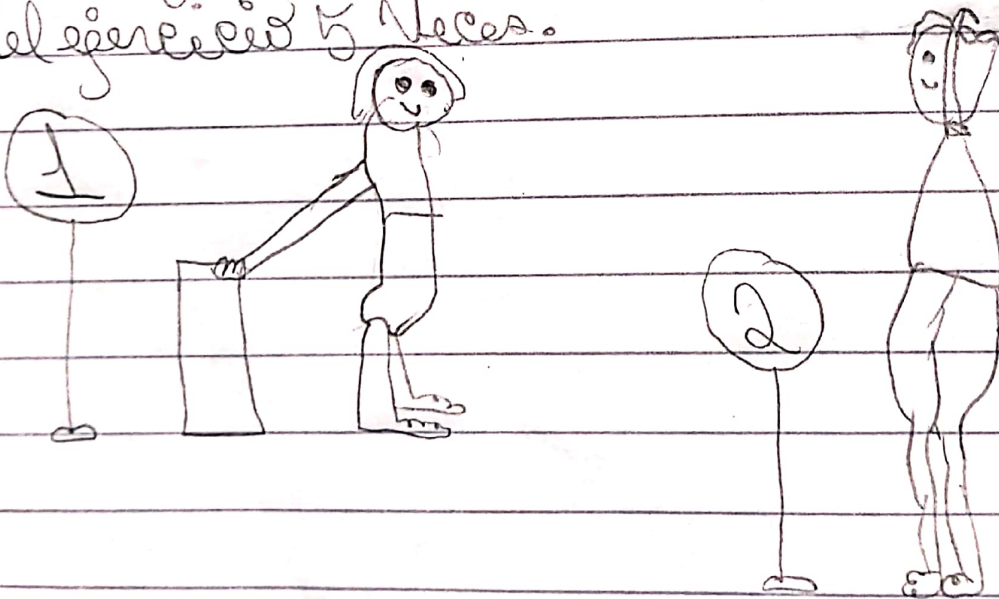
• Gira la Cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla toque con el hombro correspondiente. Gira la Cabeza en el sentido de las agujas de reloj, despacio y con movimiento suave, para impedir posibles mareos y contracciones.

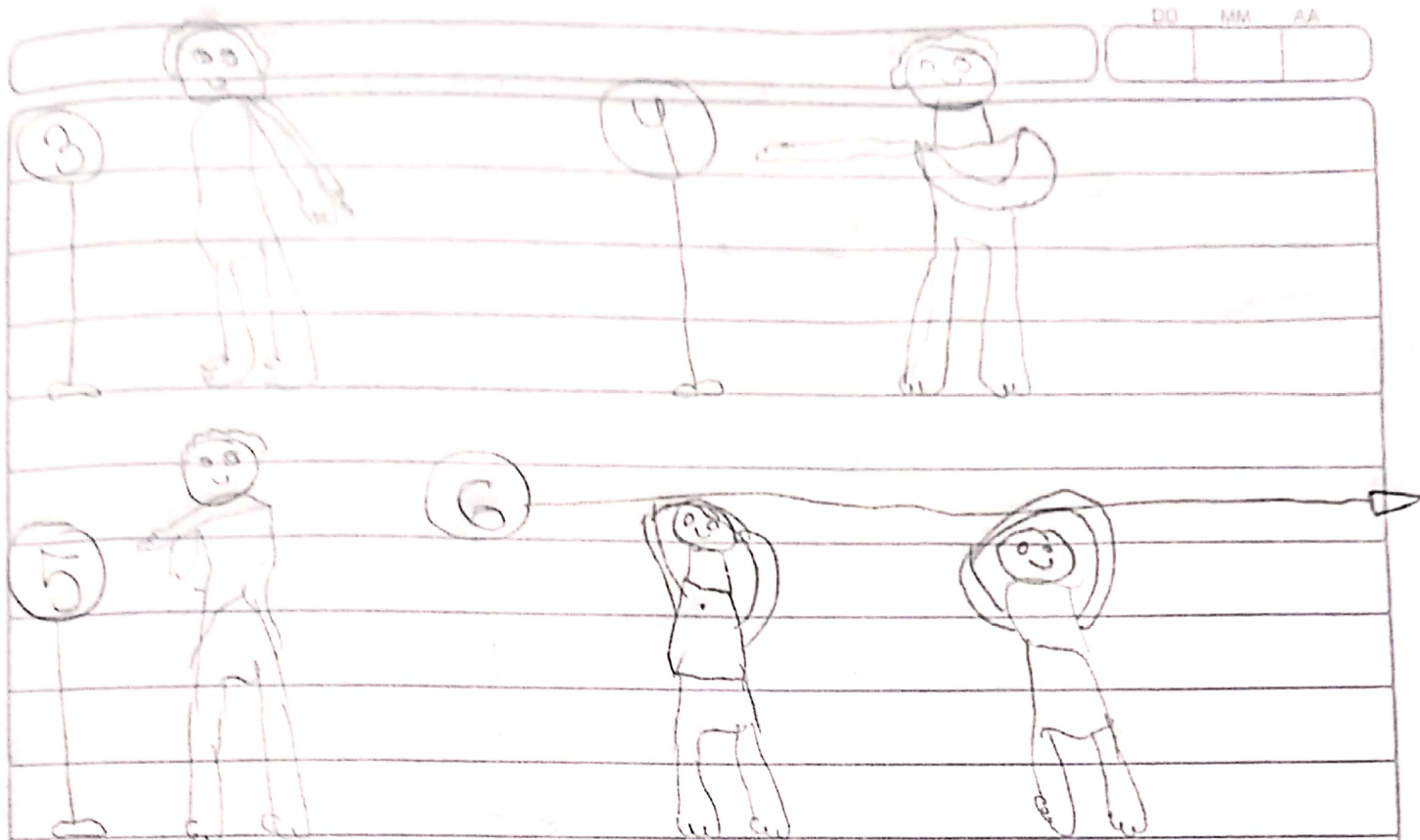
Ejercicios de Movilidad Para la Cadera

• Levanta los hombros y déjalos caer, hasta que toques las orejas. Cuenta hasta 10 y relájalos. Repite 10 veces el ejercicio.

• Mueve los hombros hacia adelante y atrás haciéndolos girar con los codos pegados al cuerpo. Repite 15 veces el movimiento.

• Con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, lleva los hombros sin mover la cabeza. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio 5 veces.





El calentamiento

El calentamiento no tiene tiempo determinado. Su duración depende de si se realiza antes de una clase de educación física, de un entrenamiento o de un partido. Para una clase de educación física, no debe ser ni muy corto ni muy largo. Se considera una duración normal la que este entre los 5 y 10 minutos, antes de un entrenamiento o de una o de un partido tiene que durar más entre 20 y 40 minutos.