

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

MANEJO MANUAL DE CARGAS

Cuello

Inclina tu cabeza hacia atrás y hacia adelante(x10).

Inclina tu cabeza del lado derecho al izquierdo(x10).



Hombros

Estira tu brazo hacia adelante y con ayuda del otro brazo empuja hacia adentro (x5 cada brazo).

Realiza movimientos circulares (x10 hacia delante y x10 hacia atrás).



Columna

Estírate tratando de tocar con tus 2 manos el pie derecho e izquierdo(x5).

Gira tu tronco de derecha a izquierda(x10).



Muslos

Coloca un pie adelante y estira el otro hacia atrás (x5 cada pie).

Trota en tu lugar(x10 seg).



Respiración

Inhala, manten la respiración por 3 segundos y exhala(x5)



#dosomething**ELS**