

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 1

NIVEL:
PRECALENTAMIENTO
Y MOVILIDAD
ARTICULAR Y
MUSCULAR

TIPO:

TÍTULO: PRE-CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD CUELLO

AUTOR: PATRICIA SILVESTRE

Nº PARTICIPANTES: 8

OBJETIVOS: Preparar y adaptar el Organismo progresivamente

DESARROLLO DEL EJERCICIO

A. Lateralizar cabeza muy suave a izq y a der

B. Rotar cabeza muy suave a izq y der.

C. Girar cabeza dibujando una semiluna con la barbilla a izq y der

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Repetir 5 veces a cada lado

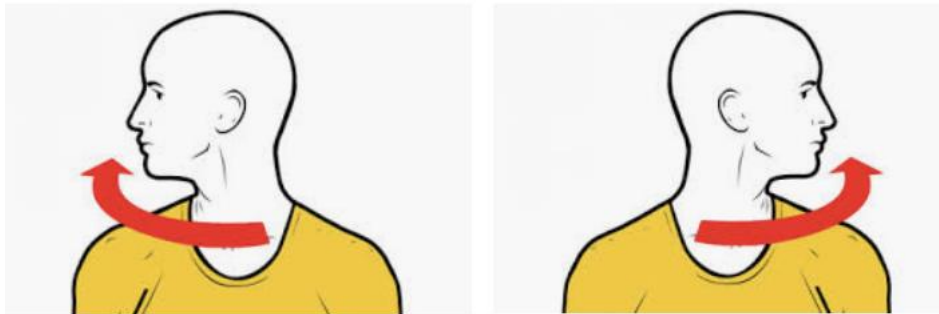
VARIANTES

Activo-asistido

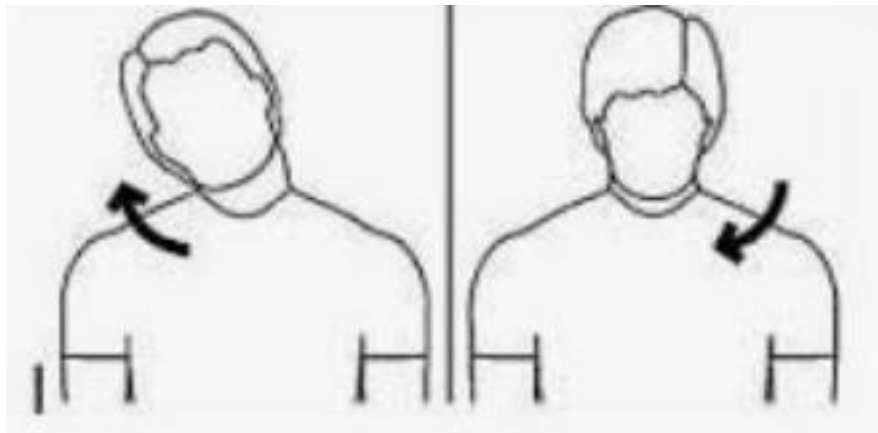
OBSERVACIONES/IMAGENES



A.



B.



C.