

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 2

NIVEL:
PRECALENTAMIENTO
Y MOVILIDAD
ARTICULAR Y
MUSCULAR

TIPO:

TÍTULO: PRECALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR HOMBRO

AUTOR: PATRICIA SILVESTRE

Nº PARTICIPANTES: 8

OBJETIVOS:

- ✓ Preparar y adaptar el organismo a la práctica deportiva a continuación

DESARROLLO DEL EJERCICIO

- A. Elevación de hombros
- B. Anteriorización y posteriorización de hombro.
- C. Realizar círculos hacia adelante y hacia detrás con los Hombros.

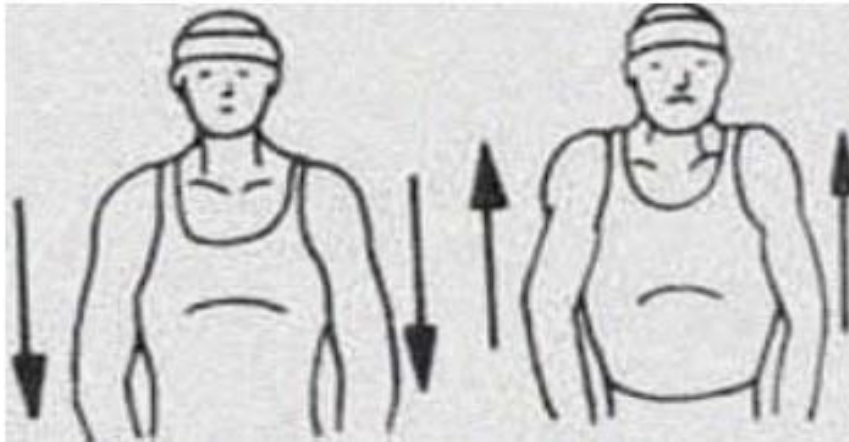
MECÁNICA DEL EJERCICIO

Realizar de manera muy suave 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

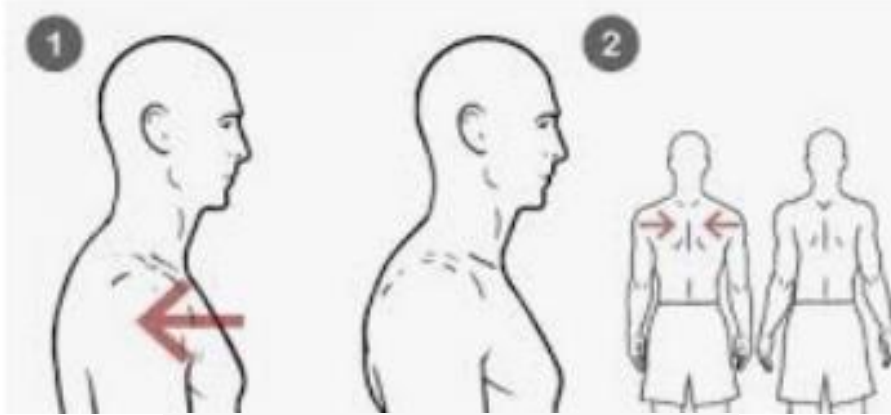
VARIANTES

Activo-asistidos

OBSERVACIONES/IMAGENES



A.



B.



C.