

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 3

NIVEL:
PRECALENTAMIENTO
Y MOVILIDAD
ARTICULAR Y
MUSCULAR

TIPO:

TÍTULO: MOVILIDAD TRONCO

AUTOR: PATRICIA SILVESTRE

Nº PARTICIPANTES: 8

OBJETIVOS:

✓ Preparar y flexibilizar al tronco.

DESARROLLO DEL EJERCICIO

- A. Flexión y extensión de tronco para activar toda la musculatura tanto anterior como posterior.**
B. Rotación a izq y a der

MECÁNICA DEL EJERCICIO

5 repeticiones cada uno y a cada lado

CONSIGNAS TECNICAS

En el B. Podemos mantener brazos a lo largo del cuerpo, flexionarlos en el centro o estirarlos hacia delante.

VARIANTES

Activo/Asistido

OBSERVACIONES/IMAGENES

