

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 4

NIVEL:
PRECALENTAMIENTO
Y MOVILIDAD
ARTICULAR Y
MUSCULAR

TIPO:

TÍTULO: PRECALENTAMIENTO Y MOVILIDAD MUÑECAS Y MANOS

AUTOR: PATRICIA SILVESTRE

Nº PARTICIPANTES: 8

OBJETIVOS:

✓ Calentar y preparar las articulaciones más dístales

DESARROLLO DEL EJERCICIO

- A. Flex/ext de muñeca.
- B. Desviaciones laterales a izq y der.
- C. Rotaciones hacia der e izq de muñeca.
- D. Abrir y cerrar puños.
- E. Acercar al pulgar resto de dedos.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

5 repeticiones de cada uno de los ejercicios
En D y E haremos 5 repeticiones muy suaves y 5 lo más rápido posible

VARIANTES

Activo/ Asistido

OBSERVACIONES/IMAGENES

