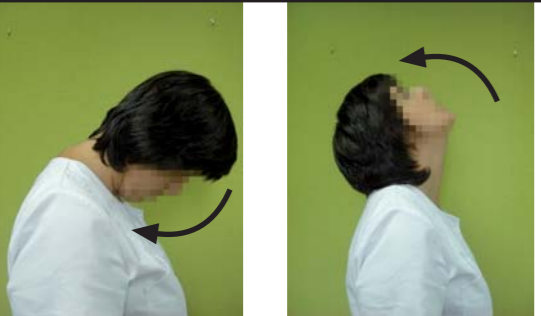






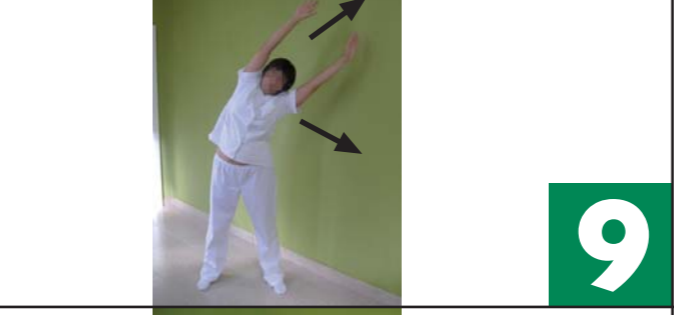




## CALENTAMIENTO PARTE SUPERIOR

	1	<p>Realizar flexión y extensión del cuello, suave sin movimientos bruscos. <b>10 repeticiones.</b></p>		6	<p>Levantar los brazos y hacer círculos hacia delante y hacia detrás. <b>10 repeticiones</b> en cada sentido.</p>
	2	<p>Girar el cuello a ambos lados. <b>10 repeticiones.</b></p>		7	<p>Un brazo flexionado por detrás de la espalda, el otro también flexionado por detrás de la cabeza. Entrelazar los dedos de ambas manos. Mantener la posición <b>10 segundos</b> y alternar la posición de los brazos.</p>
	3	<p>Inclinar el cuello a ambos lados. No elevar los hombros. La mirada se mantiene al frente. <b>10 repeticiones.</b></p>		8	<p>Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, rotar hacia un lado y luego hacia el otro. <b>10 repeticiones.</b></p>
	4	<p>Mover los hombros hacia arriba y hacia atrás de forma circular. Después en sentido contrario (delante y abajo). <b>10 repeticiones</b> en cada sentido.</p>		9	<p>Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro. <b>10 repeticiones.</b></p>
	5	<p>Con las piernas ligeramente separadas, estirar alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. <b>10 repeticiones.</b></p>		10	<p>Con las piernas ligeramente separadas y las manos en la cintura, inclinar la espalda, los hombros y la cabeza hacia atrás. <b>10 repeticiones.</b></p>