RUTINA
SEMANAL

FLEXIBILIDAD

Es esencial realizar un trabajo de movilidad global sobre todos los planos de movimiento de la columna para prevenir lesiones y mantener una buena calidad de vida.

Basados en la lectura sobre ejercicios de flexibilidad de la lección del día, realizar la rutina presentada cuidando de no sobrepasar la movilidad de la columna, evitando lesiones de todo tipo.

LUNES Y MIÉRCOLES: FLEXIÓN DE TRONCO

- Con las manos detrás de la cabeza, en un primer tiempo cerrar los codos por delante del cuerpo y llevarlos hacia el ombligo.

- Realizar tres series de 10 repeticiones cada una.

MARTES Y JUEVES: ROTACIÓN DEL TRONCO

- Con una mano detrás de la cabeza (que nos ayuda a mantener la posición erguida), realizar una rotación con el brazo extendido.

- Realizar tres series de 10 repeticiones cada una.

VIERNES:
INCLINACIÓN LATERAL

- Mantener las manos detrás de la cabeza para realizar una inclinación en el plano frontal.

- Realizar tres series de 10 repeticiones cada una.