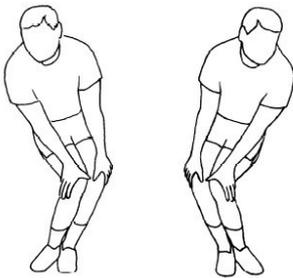


# Rutina de trabajo (por la mañana)

Movilidad articular (repetir 10 veces cada ejercicio):

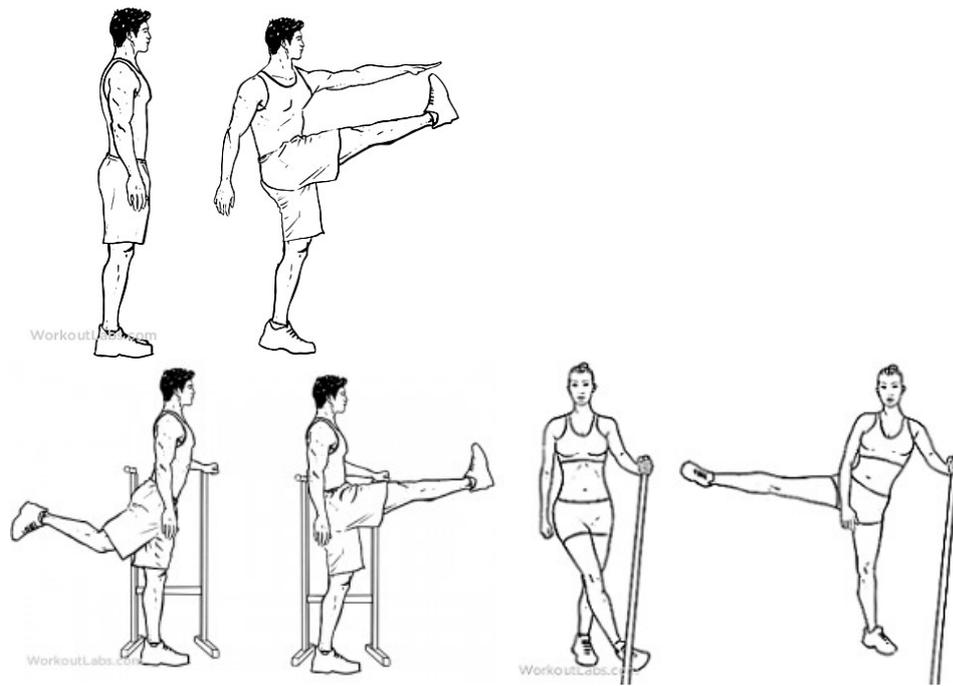
1. Tobillos: apoyar la punta del pie en el suelo y hacer círculos con el tobillo. Primero un pie y luego el otro. 10 hacia afuera y 10 hacia adentro.
2. Rodillas: apoyamos las manos en las rodillas y hacemos flexión extensión.
3. Rodillas: pies ligeramente separados y manos sobre las rodillas, realizar círculos primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



4. Caderas: círculos a derecha e izquierda.
5. Tronco: pies separados a la anchura de los hombros, realizar giros de tronco a izquierda (hombro derecho hacia adelante) y derecha (hombros izquierdo hacia adelante) manteniendo la mirada fija al frente.
6. Tronco: pies separados un poco más de la anchura de los hombros. Levantar ambos brazos arriba y a continuación, bajar a tocar el suelo.
7. Tronco: partiendo de la posición anterior, subir brazos y bajar alternativamente a tocar el pie izquierdo y el derecho.
8. Hombros: de pie, realizar círculos con los hombros. 1º adelante, 2º atrás.
9. Realizar círculos con los brazos: 1º brazos a la vez adelante y atrás, 2º brazos alternativos adelante y atrás, 3º un brazo hacia adelante y el otro hacia atrás (cambiar el sentido al llegar a 10).
10. Cuello (siempre muy despacio): giros a derecha e izquierda y movimiento arriba y abajo.

Estiramientos dinámicos:

Lanzamientos de piernas: 5 patadas hacia adelante con cada pierna, 5 laterales (mirando al frente, lanzar el pie hacia el lado levantándolo todo lo que podamos sin inclinar mucho el tronco y volver a la posición inicial cruzando ligeramente por delante de la otra pierna) y 5 hacia atrás (inclinarse ligeramente hacia adelante el tronco). Pierna siempre estirada. Ir progresando siempre en amplitud, cada vez más arriba la pierna.



Lanzamientos de brazos: 1º un brazo estirado arriba y el otro abajo, subir y bajar brazos alternativamente haciendo que se crucen por delante. 2º brazos estirados y a la altura de los hombros (forma de cruz), realizar movimientos adelante y atrás, cruzando los brazos por delante como si abrazáramos a alguien, y luego descruzar alejando los brazos y llevándolos hacia atrás hasta donde podamos.

Estiramientos estáticos (aguantar entre 20-30 segundos cada estiramiento):

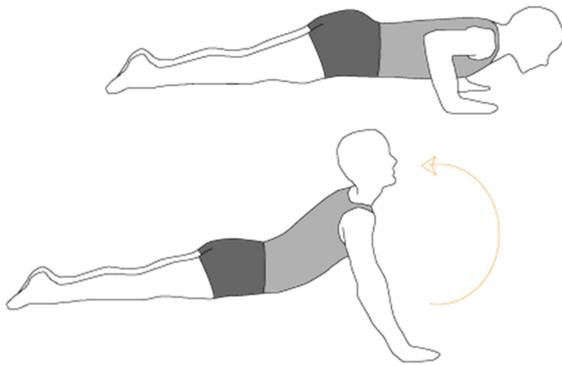
Piernas:



Brazos:



Tronco:



Cuello:

