



Ejercicios de Calentamiento

WIS

Dr. Greg Weidlich

www.PreMed247.com

copyright©2020 by Dr. Greg Weidlich

Haga Todos Los Ejercios Lentamente Y Suavemente

<p>Cuello</p>	<p>3X</p>	<p>3X</p> <p>Girar la cabeza de lado a lado</p>	<p>3X</p> <p>Oreja al hombro</p>	<p>Haz estos movimientos 2 veces mas</p>	
<p>Espalda</p>	<p>3X</p> <p>Doblar un poco</p>	<p>3X</p> <p>Inclinar de lado a lado</p>	<p>3X</p> <p>Girar</p>	<p>3X</p> <p>A las dos direcciones</p> <p>Circular las caderas</p>	<p>Haz estos movimientos 2 veces mas</p>
<p>Piernas Rodillas</p>	<p>6X</p> <p>de Lado a Lado</p> <p>Desplazar su peso</p>	<p>6X</p> <p>Cambie de puesto su peso hacia adelante y hacia atrás</p> <p>Pie izquierdo adelante</p>	<p>6X</p> <p>Pie derecho adelante</p> <p>Cambie de puesto su peso hacia adelante y hacia atrás</p>	<p>6X</p> <p>Doblar un poco las rodillas y enderezarse</p>	<p>Haz estos movimientos 2 veces mas</p>
<p>Hombros</p>	<p>3X</p> <p>A las dos direcciones</p> <p>Girar hombros hacia adelante y hacia atrás</p>	<p>1X</p> <p>Levantar los brazos para arriba y detrás</p>	<p>1X</p> <p>Mover los brazos hacia adentro y hacia afuera</p>	<p>3X</p> <p>A las dos direcciones</p> <p>Mover los brazos en pequeños círculos</p> <p>Si duele trate de bajar el nivel de los hombros</p>	<p>Haz estos movimientos 2 veces mas</p>
<p>Manos Muñecas Codos</p>	<p>3X</p> <p>Girar las palmas hacia arriba y hacia abajo</p>	<p>3X</p> <p>Extender los dedos</p>	<p>3X</p>	<p>3X</p>	<p>Mover a la siguiente etapa</p>
<p>Cuerpo</p>	<p>3X</p> <p>Levantar los brazos a alcanzar el cielo</p>	<p>Haz estos movimientos 2 veces mas</p>	<p>3X</p> <p>A las dos direcciones</p> <p>Mover las muñecas en círculo</p>	<p>3X</p> <p>Relaje y sacuda las manos</p>	<p>Hacer ambos ejercicios 2 veces mas</p>

IMPORTANTE

Asegurese de seguir siempre el consejo medico. No hay ningun intento de diagnosticar o de tratar. Esta información no es un sustituto para el tratamiento y/o el consejo de un profesional del cuidado medico. Estos ejercicios no son especificos para usted. Son deseados para asistir a gente en sus esfuerzos personales de la salud. Este debe ser utilizado solamente por un funcionario, persona generalmente sana mayor de 18 años de edad. Cualquier persona que tiene un problema del cuerpo debe primero consultar con un doctor antes de usar esta información

Los ejercicios del calentamiento son ejercicios de movimiento. Estos le ayudan a calentar los musculos, consiguen el fluir de la sangre y el calentamiento. La idea es poner su cuerpo en una mejor condición antes de que se tense durante trabajo (ejemplo: elevación pesada)

SI SE LASTIMA, PARE EL EJERCICIO Y BUSQUE EL CONSEJO MEDICO. NUNCA HAGA EJERCICIO SI SU DOCTOR DICE QUE NO.

PARA CUALQUIER PREGUNTA COMUNIQUESE AL (503) 473-7337