

Calentamiento

A) Orgánico

1. Desplazamientos

- 1.1. Carrera continua.
- 1.2. Carrera lateral saltando también en vertical, solo ligera flexión de rodillas.
- 1.3. Carrera lateral cruzando piernas por delante y detrás alternativamente.
- 1.4. Carrera hacia atrás.
- 1.5. Skipping medio (levantando rodillas).
- 1.6. Carrera levantando los talones por detrás hacia arriba.
- 1.7. Progresión.

B) Articular

2. Tobillos

- 2.1. Punta - tacón: flexo - extensión de tobillo.
- 2.2. Movimiento lateral (en plano transversal) con rodilla flexionada.
- 2.3. Con la punta del pie tocando el suelo ligeramente retrasada respecto a la cadera rotaciones en ambos sentidos.
- 2.4. Apoyos de pie supinador y pie pronador, caras externa e interna respectivamente. Para flexibilizar ligamentos laterales.

3. Rodillas (Los ejercicios empiezan de pie con las rodillas juntas y las manos ligeramente apoyadas sobre ellas)

- 3.1. Flexión de rodillas hasta 90° hacia delante.
- 3.2. Flexión hacia delante y a los lados con rodillas juntas.
- 3.3. Rotación a los dos lados.
- 3.4. Desde de pie se realiza una semiflexión, abrimos rodillas hacia los lados y volvemos hacia atrás extendiendo y juntando de nuevo las rodillas. Luego invertimos el sentido: desde de pie con las rodillas juntas las abrimos mientras flexionamos, se juntan por delante y extendemos con ellas juntas hasta volver a la posición inicial.

4. Cadera

- 4.1. Balanceos: lateral, y adelante y atrás.
- 4.2. De pie con brazos en jarras, rotación hacia los dos lados en plano transversal.
- 4.3. Con una pierna realizamos flexión de cadera y rodilla (levantando el muslo) abducción manteniendo la rodilla arriba y extendemos cadera y rodilla hacia atrás quedando el pie por detrás del plano de hombros-cadera. Repetir 5 veces con cada pierna.

5. Columna

- 5.1. Flexo - extensión de columna (adelante y atrás).
- 5.2. Flexión lateral de columna a ambos lados.
- 5.3. Rotación de cuello a derecha e izquierda.
- 5.4. Flexión lateral de cuello a ambos lados.
- 5.5. Flexo - extensión de cuello (adelante y atrás).

6. Hombros

- 6.1. Flexión extensión alternativa (brazos arriba y abajo) con amplio rango de movimiento.
- 6.2. Abducción – aducción de escápulas (cruzamos brazos por delante del cuerpo y abrimos intentando llevarlos hacia atrás lo más posible).
- 6.3. Circunducciones: los dos brazos hacia delante, los dos hacia atrás, alternativamente hacia delante y alternativos hacia atrás.
- 6.4. Cruzar por detrás: en posición estable el ejercicio se inicia con los brazos relajados a lo largo del cuerpo abduciendo uno y flexionando el codo cuando alcance el máximo como pasando el antebrazo por encima y por detrás de la cabeza mientras el otro brazo realiza una hiperextensión y aducción hasta quedar por detrás de los glúteos. El movimiento es alternativo con los dos brazos.

7. Codos, muñecas y dedos.

- 7.1. Flexo-extensión de codo.
- 7.2. Circunducciones de muñeca con las dos manos.
- 7.3. Extender y flexionar (cerrar) los dedos falange por falange.
- 7.4. Con los brazos extendidos hacia delante extensión y flexión de dedos, apretando con fuerza y extendiendo al máximo.

C) Estiramientos

8. Tren inferior

- 8.1. Estiramos gemelos apoyando las palmas de las manos en una pared, un pie adelantado y el atrasado apuntando hacia delante con el talón bien apoyado. La rodilla de la pierna retrasada no se flexiona y cuanto más se baje y acerque a la pared la cadera más fuerte es el estiramiento.
- 8.2. De pie, pies juntos, rodillas extendidas. Flexionamos el tronco y bajamos los brazos para tocar las puntas de los pies.
- 8.3. De pie, cruzamos una pierna por delante de la otra, la pierna de detrás mantiene la rodilla sin flexionar y bajamos hacia delante con una flexión de tronco para tocar la punta del pie.
- 8.4. De pie, pies separados una rodilla semiflexionada y la otra extendida, flexionamos el tobillo de la pierna estirada que está adelantada y vamos a intentar tocar la punta de ese pie.
- 8.5. Desde de pie damos un paso muy largo hasta colocar un pie debajo de la línea de los hombros y otro muy retrasado. La rodilla de la pierna retrasada puede flexionarse ligeramente, hay que intentar bajar la cadera.

- 8.6. Sentados pierna izquierda extendida hacia delante y pierna derecha flexionada con el pie hacia atrás, 90° entre los muslos (posición paso de vallas) y cambiamos a la otra pierna.
- 8.7. De pie, “abrazamos” un muslo para llevar la rodilla al pecho.
- 8.8. De pie, flexionamos una rodilla y sujetamos el pie con la mano contraria a la pierna flexionada por detrás. Se mantiene posición erguida y con las rodillas juntas; y cambio de pierna.
- 8.9. De pie, con los pies muy separados, puntas apuntando al frente, flexionamos una rodilla y bajamos el cuerpo para estirar aductores de la pierna que queda extendida de lado.
- 8.10. Sentados una pierna hacia delante extendida y la otra flexionada se pasa por encima de aquella, dejando el pie apoyado en el suelo junto a la cara externa del muslo contrario. Se gira el tronco hacia el lado de la pierna flexionada y siempre que sea posible fijaremos la posición ayudándonos del codo.

9. Tren superior

- 9.1. Pies separados y cadera fija, subimos un brazo y nos inclinamos hacia el lado contrario al brazo que subimos.
- 9.2. Flexión total de brazo y intentamos “tocar el cielo”, repetimos con el otro brazo.
- 9.3. De pie, posición estable, entrecruzando los dedos pronamos antebrazos (palmas de las manos hacia delante) extendemos codos arqueamos la espalda y vamos flexionando los brazos (hombros) hasta llegar arriba. Movilizamos lateralmente y soltamos los dedos para bajar los brazos por los lados (aducción).
- 9.4. Colocamos un brazo por delante del cuerpo a la altura de los hombros y con la mano del brazo contrario presionamos sobre el codo hacia nosotros (atrás).
- 9.5. Brazo totalmente abducido, codo flexionado y antebrazo por detrás de la cabeza, con la mano contraria presionamos sobre el codo hacia abajo. Mantenemos y cambiamos de brazo.
- 9.6. De pie, rodillas semiflexionadas, cadera flexionada, cuerpo hacia delante con la espalda recta y brazos extendidos por delante a poca distancia del suelo. Intentamos llegar lo más lejos posible y luego pasando los brazos por entre las piernas con los dedos a poca distancia del suelo intentamos llegar lo más atrás posible.
- 9.7. Extensión mantenida de muñeca con codo extendido ayudándonos de la mano contraria.
- 9.8. Palmas de las manos juntas, dedos abiertos, yemas en contacto. Elevamos codos y presionamos para estirar los dedos y las muñecas en extensión.