1. CIRCULO CON LOS BRAZOS.

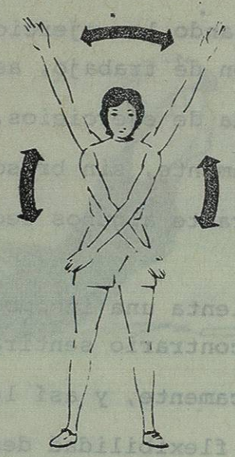

Fig. 1 Círculos con los brazos cruzando el cuerpo.

Finalidad: Aflojar y estirar los músculos de los brazos y de los hombros.

Posición inicial: De pie, piernas separadas a la altura de los hombros, brazos a los lados.

Movimiento: En los ejercicios que siguen, los brazos han de realizar círculos amplios. No doble los codos y mueva los brazos a partir de los hombros.

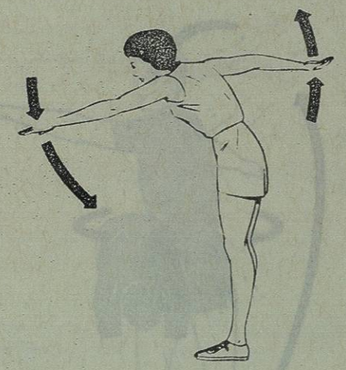

Fig. 1a. Círculos con los brazos adelante.

Círculos hacia afuera cruzando brazos sobre el cuerpo: Impulse los brazos hacia afuera, hacia arriba y describa un círculo, cruzándolos delante del cuerpo.

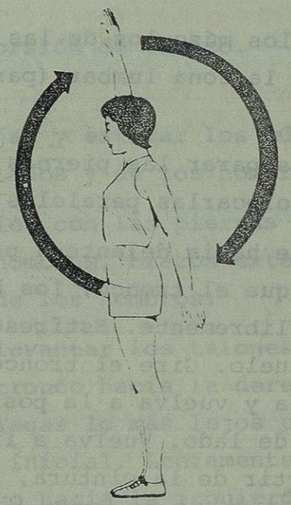

Fig. 1b. Círculos con los brazos hacia adelante.

Hacia atrás: Impulse los brazos hacia atrás (como en el estilo espalda de natación), dibujando en el aire círculos amplios.

37454

2. FLEXION DE TRONCO.

Fig. 2 Flexión de tronco.

Finalidad: Estirar los músculos de las piernas y los extensores de la zona lumbar (parte inferior de la espalda.

Posición inicial: De pie, separar las piernas unos quince centímetros y colocarlas paralelas.

Movimiento: Inclínese hacia delante a partir de la cintura, dejando que el tronco, los brazos y la cabeza -- cuelgen libremente. Estírese lentamente hasta tocar el suelo. Gire el tronco hasta llegar a la - zapatilla y vuelva a la posición inicial incorporándose de lado. Vuelva a inclinarse hacia delante a partir de la cintura, repita el ejercicio - hacia el otro lado y luego vuelva a empezar.

3. TORSION DE TRONCO.

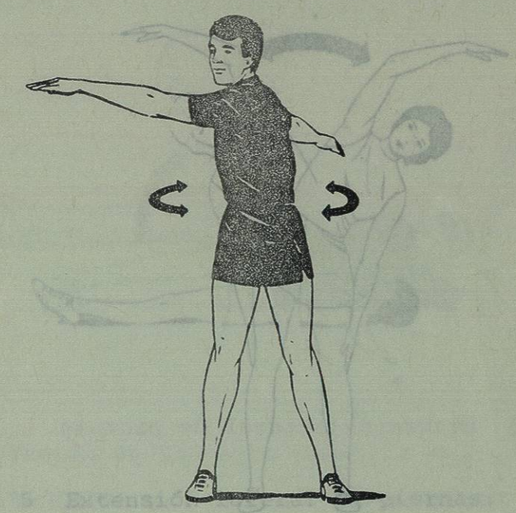

Fig. 3 Torsión de tronco.

Finalidad: Aflojar y estirar los músculos de la espalda, de los lados y de los hombros.

Posición inicial: De pie, con las piernas separadas a la altura de los hombros, brazos extendidos a los lados a nivel de los hombros.

Movimiento: Sin levantar los talones, efectúe una torsión -- del tronco hacia la derecha, lentamente, y procure llegar lo más lejos posible, vuelva a la posición inicial. Lentamente, efectúe una torsión de tronco hacia la izquierda. Repita el movimiento completo muy lentamente.

4. EXTENSIONES LATERALES.

Fig. 4 Flexión lateral.

Finalidad: Aflojar y estirar los músculos de los lados del tronco.

Posición inicial: Piernas separadas, a la altura de los hombros, un brazo extendido hacia arriba (con la palma hacia adentro) y el otro brazo extendido hacia abajo, la palma ha de tocar el costado del muslo.

Movimiento: Flexione el tronco hacia el lado del brazo que toca el muslo. Estírese todo lo posible, deslizando la mano por el muslo hasta llegar a la rodilla o más abajo. El otro brazo deberá permanecer estirado por encima de la cabeza y acompañar la inclinación del cuerpo. Vuelva a la posición inicial y repita hacia el otro lado, y luego todo el ejercicio.

5. EXTENSION LATERAL DE PIERNAS.

Fig. 5 Extensión lateral de piernas.

Finalidad: Aflojar y estirar los músculos rotatorios de la zona lumbar (parte inferior de la espalda) y la región pelviana.

Posición inicial: Acostado, de espaldas, con las piernas extendidas, brazos extendidos a nivel de los hombros, con las palmas hacia arriba.

Movimiento: Sin flexionar la rodilla, eleve la pierna hasta la posición vertical (punta de los pies extendidas). La pierna opuesta ha de permanecer en el suelo, en posición extendida, con el muslo y la pantorrilla tocando el suelo. Sin mover los hombros, los brazos ni la espalda, lleve la pierna extendida al lado del cuerpo de modo tal que vaya en dirección de la mano opuesta extendida en el suelo. Estírese todo lo posible para que la punta del pie toque el suelo, siempre en dirección a la extendida. Vuelva a la posición vertical y luego al suelo. Repita con la otra pierna, y luego todo el ejercicio.