

Ejercicios que se pueden hacer aquí: También sirven para calentamiento.

Trunk twists (torcer el torso) Esto se hace parado, con los pies separados al igual que la distancia entre los hombros. Extienda los brazos hasta que estén horizontales. Dóblese a la derecha como si estuviera tratando de mirar por encima de su hombro derecho. Hago lo mismo hacia la izquierda. Este ejercicio debe hacerse lentamente y no debe hacer movimientos bruscos.

Toe touches: (Tocar los pies) Párese con sus pies un poquito mas separados que sus hombros. Dóblese en la cintura y trate de tocar los dedos de los pies. Mantengo sus rodillas dobladas y no haga movimientos bruscos. Párese otra vez y repita.

Sit and reach: (sentar y estirar): Siéntese en el piso con sus piernas estiradas frente a usted. Trate lentamente de tocar los dedos de los pies con sus dedos, y aguántese así por algunos segundos. Mantenga las rodillas dobladas para no dañar la espalda o las rodillas.

Arm circles: (círculos con los brazos): Estando parado, estire sus brazos en una posición horizontal. Mueva los brazos hacia el frente y hacia atrás para producir círculos.