

# ESTIRAR Y FLEXIONAR

**CALENTAMIENTO DINÁMICO**  
ENTRA EN CALOR, MANTENTE SEGURO



## MARCHAR / TROTAR EN EL LUGAR

Comienza con un trote o marcha en el lugar. Mantén las rodillas subiendo y bajando en línea recta.

A medida que aumenta tu ritmo cardíaco, tu cuerpo comenzará a calentarse. Esto activará el núcleo, las piernas, el corazón y los pulmones para preparar tu cuerpo para la jornada laboral.

Si trotar en el lugar es muy difícil, modifica el ejercicio marchando en el lugar.

Mantén un ritmo constante durante 1 minuto.



## SEMIZANCADA CON ROTACIÓN

1 Serie | 10 Repeticiones por Lado

De pie, con los pies al ancho de los hombros. Da un paso al frente, baja el cuerpo en una zancada y rota el torso hacia el lado.

Regresa cuidadosamente a la posición inicial. Mantén una postura firme y evita que las rodillas colapsen hacia adentro.



## ELEVACIONES DE TALÓN

1 Serie | 10 Repeticiones

Comienza de pie, con los pies separados al ancho de los hombros. Eleva ambos talones del suelo al mismo tiempo y luego bájalos lentamente.

Mantén la parte superior del cuerpo estable y evita agarrarte con los dedos de los pies.



## CÍRCULOS DE BRAZOS

1 Serie | 10 Repeticiones Adelante y Atrás

Coloca los brazos extendidos a los lados y los pies al ancho de los hombros. Comienza con círculos pequeños hacia adelante y aumenta gradualmente el tamaño del círculo.

Progresas de círculos pequeños a medianos y luego grandes. Mantén el núcleo activado y respira durante todo el ejercicio.



## SENTADILLAS

1 Serie | 10 Repeticiones

De pie, con los pies ligeramente más separados que el ancho de los hombros. Flexiona rodillas y caderas hasta que las rodillas se acerquen a los 90 grados.

Asegúrate de que las rodillas no sobrepasen los dedos de los pies y mantén la espalda recta. Endereza las piernas para volver a la posición inicial.



## BALANCEO DE BRAZOS CRUZADOS

1 Serie | 10 Repeticiones

De pie, con ligera flexión de rodillas y el núcleo activado. Coloca los brazos en forma de "T", luego ábrelos hacia atrás para abrir el pecho y crúzalos al frente del cuerpo.

El movimiento debe ser fluido para aflojar los músculos del pecho y la espalda, activando los hombros.



## RODILLA AL PECHO

1 Serie | 10 Repeticiones por Pierna

De pie, con los pies al ancho de los hombros. Eleva una rodilla hacia el pecho y abrázala con los brazos.

Sostén durante 2-3 segundos y repite con la otra pierna. Mantén el equilibrio; un buen consejo es enfocar la vista en un punto frente a ti.



## GIROS LUMBARES

1 Serie | 10 Repeticiones por Lado

De pie, con los brazos a 90 grados y los pies firmes en el suelo. Gira el torso de lado a lado.

Este ejercicio activa el núcleo y estira la parte baja de la espalda. Mantente erguido y respira adecuadamente durante todo el movimiento.



## ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES / ESPALDA BAJA

1 Serie | 10 Repeticiones por Pierna

De pie, extiende una pierna hacia adelante apoyando el talón en el suelo. Inclínate desde las caderas hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.

Sostén 2-3 segundos, luego apoya el pie completamente y baja en una sentadilla con la pierna trasera. Avanza y repite con la otra pierna.

Mantén los movimientos controlados y el equilibrio.



## REMOS AÉREOS CON ROTACIÓN EXTERNA (ARRIBA Y ATRÁS)

1 Serie | 10 Repeticiones por Lado

De pie, con los brazos a los lados, pies al ancho de los hombros, núcleo activado y rodillas ligeramente flexionadas.

Extiende un brazo al frente, tira hacia atrás en un movimiento de remo, juntando los omóplatos. Mantén los codos en posición y rota externamente los hombros. Vuelve al remo y luego a la posición inicial.

Mantén buena postura durante todo el ejercicio.



## INCLINACIONES LATERALES

1 Serie | 10 Repeticiones por Lado

De pie, eleva un brazo por encima de la cabeza y coloca la otra mano en la cadera. Inclínate lentamente hacia el lado opuesto del brazo elevado hasta sentir el estiramiento.

Sostén de 3-5 segundos y repite del otro lado. Mantén las caderas niveladas y el tronco recto.



## ENCogIMIENTOS DE HOMBROS Y CÍRCULOS DE CUELLO

1 Serie | 10 Repeticiones

De pie, eleva ambos hombros hacia las orejas y mantén por unos segundos, luego relaja. Esto activa los músculos del trapecio y prepara el cuello.

Luego, inclina la cabeza hacia un lado, rueda suavemente hacia adelante y hacia el otro lado. Continúa lentamente.

Mantén la espalda recta.

1 Serie | 10 Repeticiones por Lado



AVISO IMPORTANTE: Si tienes lesiones existentes o condiciones médicas que puedan agravarse con la actividad física, HealthcareLive recomienda consultar con tu médico antes de participar en este programa de estiramiento previo al turno. Al participar en este calentamiento, reconoces que lo haces bajo tu propia responsabilidad y riesgo.