



Naza Training

# MOVILITY WARMUP



## Ejercicios de movilidad

Los ejercicios de movilidad cumplen el objetivo de mantener e incluso mejorar el rango articular de cada parte de tu cuerpo, manteniendote con el máximo rango de movilidad aportaremos vitalidad a nuestra vida y veremos mitigados los efectos de la edad en nuestro cuerpo

## ¿Por qué realizarla?

Esta rutina puedes incluirla previa a tu entrenamiento, te permitira calentar bien todas articulaciones y reducir el riesgo de lesion durante la parte principal de tu entrenamiento

Queremos  
unas  
articulaciones  
sanas

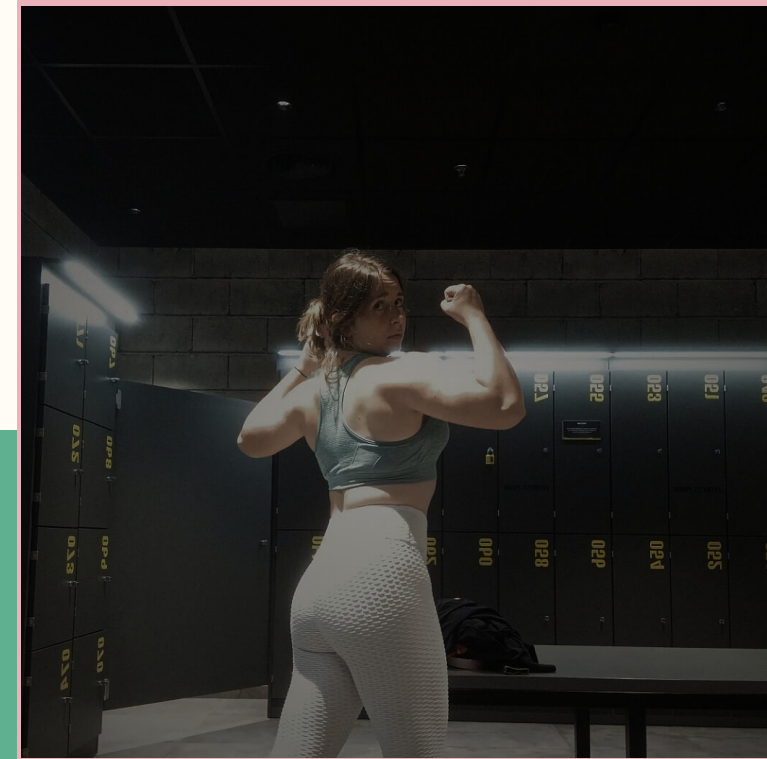
## ¿DESEAS UN SEGUIMIENTO PERSONALIZADO?

Si tus objetivos son, perdida de porcentaje graso , ganacia de masa muscular, mejora de la calidad de vida, mejora de tus capacidades físicas, recuperación de motricidad,...  
ADAPTADO A TI

No dudes en ponerte en contacto

[naza17ret@gmail.com](mailto:naza17ret@gmail.com)

635 54 43 46

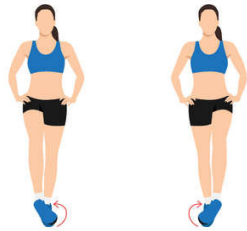




Naza Training

EJECUTAR CADA EJERCICIO UNAS 10-15 REPETICIONES POR LADO BUSCANDO AUMENTAR EL RANGODE MOVIMIENTO TRAS CADA REPETICION DEBEN REALIZARSE CON PRECAUCIÓN Y ESTOS NOS SIRVEN PARA CALENTAR PREVIA LA RUTINA DE LA PARTE PRINCIPAL

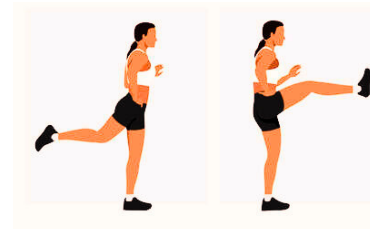
# MOVILITY



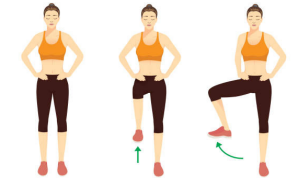
CIRCUNDUCCIÓN DE TOBILLOS



FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS



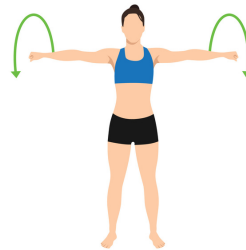
FLEXO-EXTENSION DE CADERA UNIL.



APERTURAS DE CADERA



CIRCUNDUCCIÓN DE CADERA



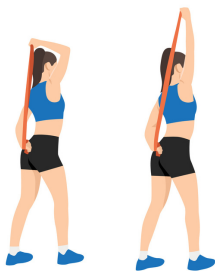
CIRCUNDUCCIÓN DE BRAZO



BRAZOS ARRIBA Y ABAJO



APERTURAS Y CIERRE DE PECTORAL



FLEXO-EXTENSION DE CODOS



GUERREROS



MEDIAS LUNAS LATERALES



CAT STRECH