

**EJERCICIOS DE ACTIVACION Y FLEXIBILIDAD**

**AL COMENZAR LA SESIÓN DE EJERCICIO**



**AL FINAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS**

Llevar el movimiento hasta notar tensión pero sin que sea doloroso y sin que se produzca temblor muscular. Mantenga la posición 10 segundos en cada posición, respirando de forma fluida. No hacer rebotes.

