



EL CALENTAMIENTO PREVIO A LA REALIZACIÓN DEL CIRCUITO.



www.jurispol.com

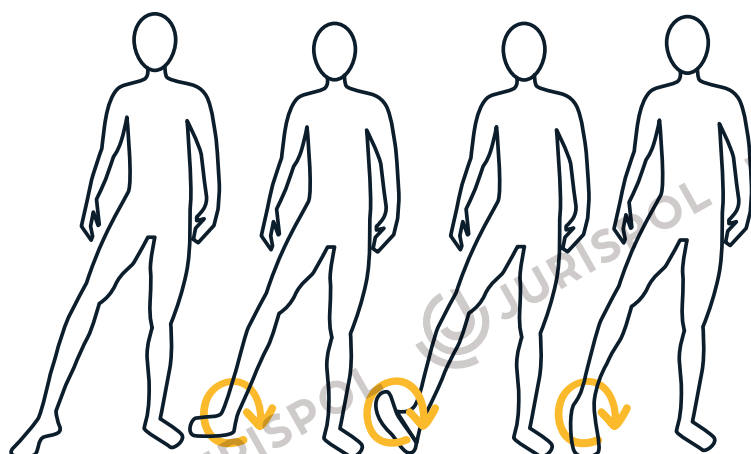
EL CALENTAMIENTO PREVIO A LA REALIZACIÓN DEL CIRCUITO.

Para la realización de la prueba del circuito de agilidad, **la movilidad articular y el calentamiento previos cobran vital importancia**, ya que, debido a la naturaleza de la prueba consistente en giros bruscos, arrancadas, saltos, etcétera, el aspirante a Policía fácilmente podría sufrir una lesión que sin duda repercutiría negativamente en el resultado final de la oposición pudiendo llegar incluso a frustrarlo.

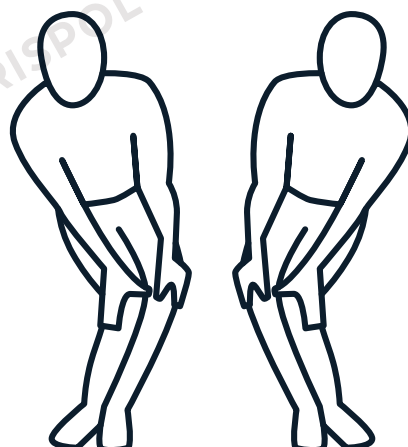
A continuación, se exponen una serie de ejercicios de movilidad articular y de calentamiento que podemos elegir de forma variada para prepararnos adecuadamente al entrenamiento que vamos a realizar, siendo aconsejable respetar un orden para así centrarnos progresivamente en todas articulaciones.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR:

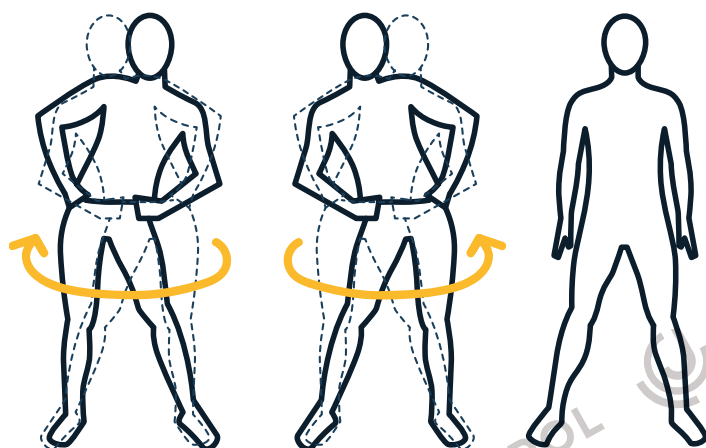
ROTACIÓN DE TOBILLOS. 30" CADA TOBILLO



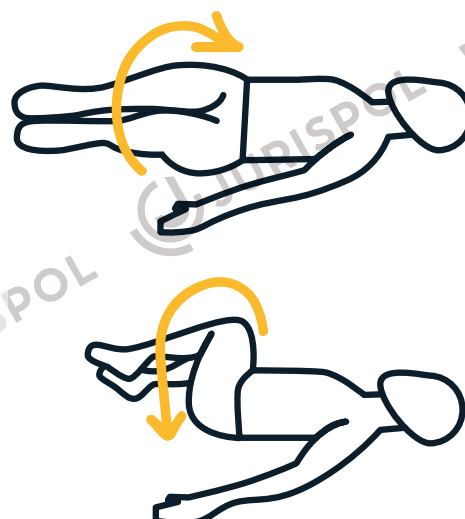
ROTACIÓN DE RODILLAS. 30" A CADA LADO



ROTACIÓN DE CADERAS. 30" A CADA LADO



MOVILIDAD LUMBAR. 30" A CADA LADO.





¿Quieres más información?

Hazte alumno JURISPOL



www.jurispol.com