Calentamiento

El calentamiento empieza estirando los tobillos se mueven en circulo y después te pones de puntillas los bajas después pasamos a las rodillas moviéndolas de un lado a otro y de delante para atrás luego la cadera moviéndola en círculos luego los hombros moviendo los brazos en circulo y el cuello diciendo si y no con la cabeza

lorenzo