Presentación.

Enliste algunos ejercicios (10) de activación Neuromuscular o Calentamiento (generales y Específicos), que usted pueda usar en su deporte. Explique el uso deseado e indique cómo variarlos. También haga una lista de algunos ejercicios realizados con compañeros que pueda usar en su deporte.
Taller

Ejercicio	Grupo de Músculos que intervienen, los más importantes.	Variantes
Sentadillas, realizarlas correctamente	Glúteos, cuadriceps, gemelos,abdomen y espalda.	La sentadilla trasera es la variante más conocida de la sentadilla “estándar” es útil dominar esta variante de la sentadilla antes de alternar con otras variantes.
Abdominales bicicletas	Abdominales oblicuos, abdominales fronteles,cuadriceps, glúteos.	Debemos tumbarnos en el suelo con las piernas extendidas y los pies ligeramente levantados, colocando las manos a los lados de la cabeza.
Elevaciones laterales de hombros	Los deltoides, zona trasera de los hombros, zona frontal de los hombros, muñeca, antebrazo.	Los pies al ancho de las caderas, sujetando una mancuerna en cada mano con las palmas mirando hacia el cuerpo.
Plancha	Recto abdominal, estabilizadores, abdominales oblicuos, cuadriceps, erector de la columna.	Ponernos boca abajo en el suelo, apoyando su peso sobre los dedos de los pies y antebrazos.
Remo con mancuernas	Trapecio, bíceps braquial, dorsal, romboide mayor, deltoide posterior	Colocaremos la pierna derecha en la parte superior del extremo del banco, doblando el torso

		hacia adelante con la cintura hasta la parte superior del cuerpo en paralelo con el suelo.
Zancadas con mancuernas	Cuádriceps, recto abdominal, abdominales oblicuos, trapecio mayor, deltoides frontal y superior, lumbar, músculos flexores de la muñeca, músculos flexores de la cadera, glúteo mayor.	Correctamente debemos agarrar dos mancuernas del mismo peso, el agarre debe ser neutro, con los brazos flexionados y cerca de nuestro costado.
Salto en cuerda	Piernas, pantorrillas, entrepiernas, abdomen, pectorales, hombros, espalda, glúteos, y brazos.	Saltar sobre la cuerda con los pies juntos a ritmo moderado.
Tijeras	Gemelos, glúteos y aductores, las abdominales y espalda.	Nos colocamos de frente, con la espalda recta, vista al frente y brazos estirados.
Jumping	Tren inferior y superior	Saltar abriendo los brazos y los pies de forma coordinada.
Flexiones	Pectorales, deltoides y tríceps, fortalecen los músculos del core.	La anchura de las manos deben estar debajo de los hombros.

Muchos Éxitos.