

## EL CALENTAMIENTO

Se debe realizar un buen calentamiento antes de practicar cualquier tipo de ejercicio físico, para no hacerte daño.

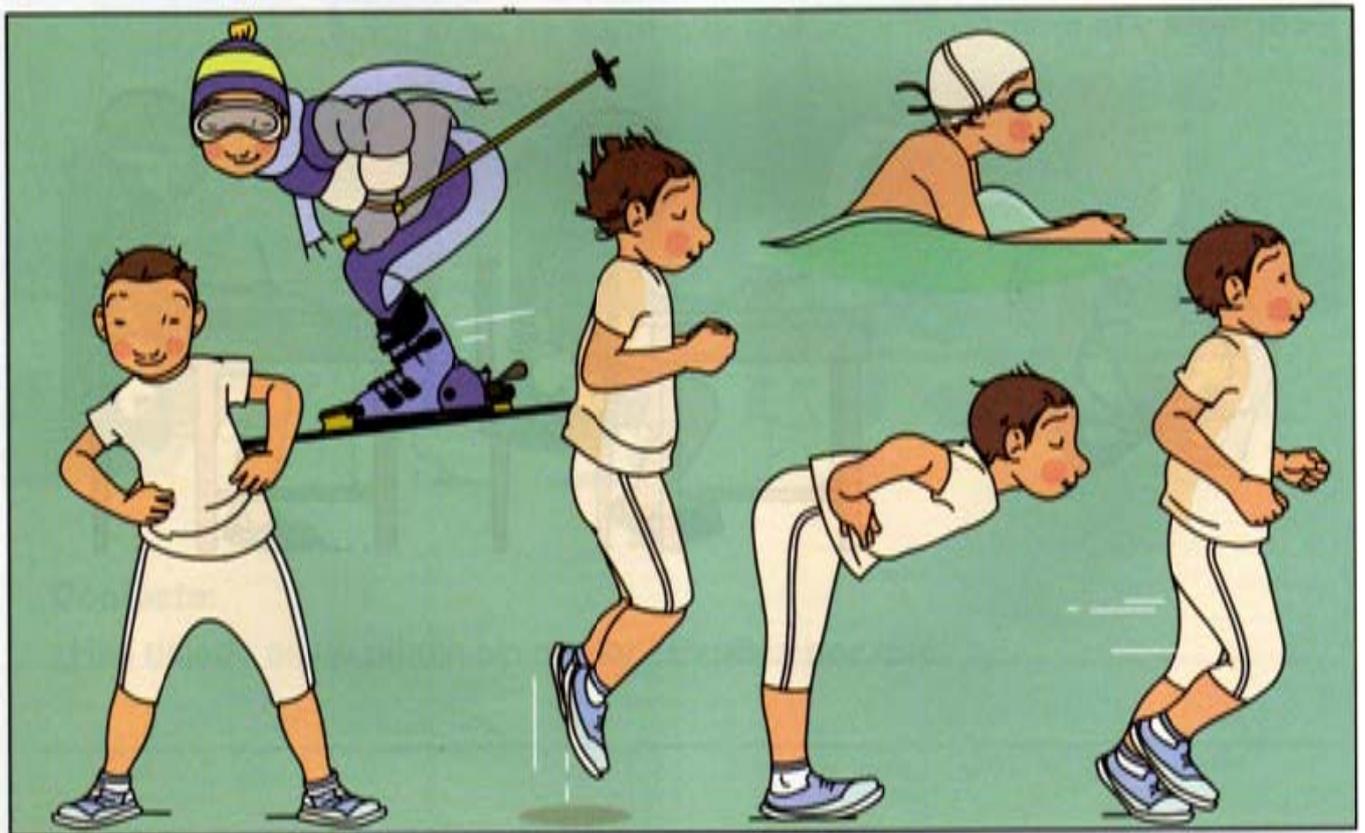
El calentamiento informa a los músculos de que van a hacer ejercicio, y los prepara para ello.

El calentamiento:

- Se debe realizar siempre.
- Aumenta la temperatura del cuerpo.
- Evita que te hagas daño.
- Prepara nuestro cuerpo para el ejercicio.



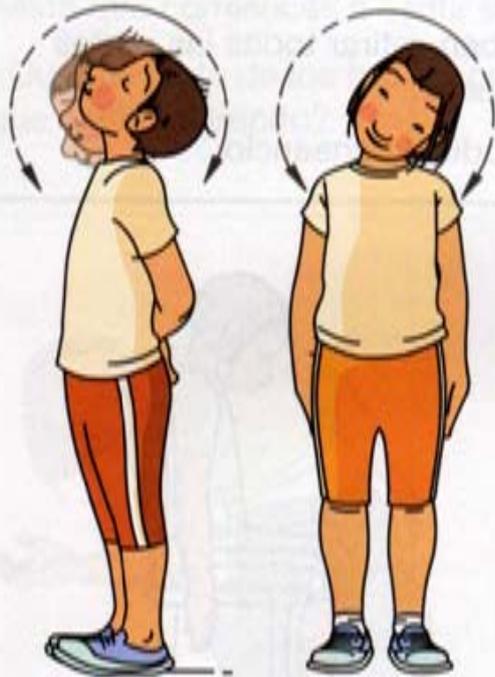
► Rodea los movimientos de calentamiento.





## Prueba a hacer los siguientes movimientos:

1. Mueve la cabeza suavemente en todas direcciones.



Así calentamos el cuello.

2. Mueve hombros y brazos.



Primero uno, luego el otro, y los dos al mismo tiempo.

3. Rota las articulaciones (tobillos, muñecas, rodillas).



4. Mueve suavemente las piernas corriendo en el sitio.



## ESTIRAMOS LOS MÚSCULOS



**Imita lo que hacen los niños de las ilustraciones.**

El estiramiento:

- Debe ser muy suave.
- No tiene que ser doloroso.
- Se deben estirar todas las partes del cuerpo.
- No produce cansancio.

Sentado con la espalda estirada. Deja caer la cabeza hacia delante suavemente sin hacer ninguna fuerza. Cierra los ojos y relájate.



Apóyate con la mano izquierda en la pared. Con la otra, coge el pie e intenta llevar suavemente el talón al glúteo.

¿Sabes cuál es la postura para saltar vallas? Lleva el cuerpo hacia la pierna suavemente. Relájate en esta posición.

