

Calienta antes de hacer ejercicio



Para activar la musculatura implicada en el ejercicio físico es conveniente hacer un seguido de calentamientos antes de empezar.

Adapta las posturas, la duración y la intensidad de cada ejercicio a tus capacidades.

1
Empieza haciendo rotaciones de las articulaciones: tobillos, caderas, hombros, muñecas, cuello... Hazlo en ambas direcciones.

 5 seg.
 5 rep.



Aguanta a pie cojo.

 5-10 seg.
 5 rep.
 x2 piernas



Aguanta en posición de sentadilla.

 5-10 seg.
 5 rep.



Alza la rodilla alternativamente.

 5-10 seg.
 5 rep.



Mueve los brazos arriba y abajo.

 5-10 seg.
 5 rep.

2
Sigue con estiramientos dinámicos, moviendo todo el cuerpo para disminuir el riesgo de lesiones.