

El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más. Para saber si has calentado correctamente, tómate las pulsaciones al final del calentamiento y comprueba que tu corazón late entre 130 y 140 pulsaciones por minuto.

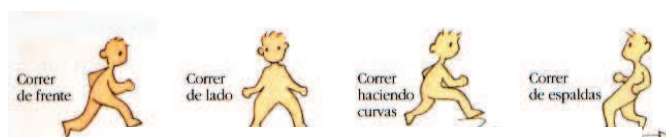
A continuación podrás ver multitud de ejercicios que puedes utilizar para confeccionar un buen calentamiento.

1.- Ejercicios generales.

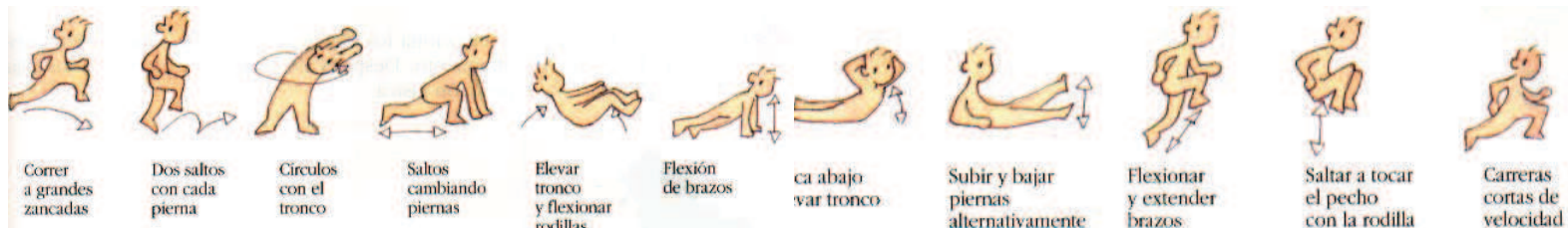


Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

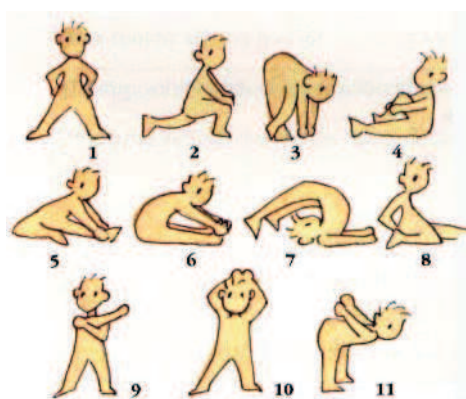
2.- Carrera suave.



3.- Ejercicios intensos



4.- Estiramientos



Piernas y tronco	Brazos
1. Abrir las piernas	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	
5. Tirar de la punta del pie	
6. Tocar las puntas de los pies	
7. Llevar los pies por encima de la cabeza	
8. Echar el tronco hacia atrás	

1.- Colorea los ejercicios que conozcas.

2.- Elabora en la parte de atrás un calentamiento teniendo en cuenta los siguiente:

- Que vaya de menos a más.
- Que dure 10 minutos aproximadamente.
- Que incluya ejercicios de los 4 tipos que has visto.