

CALIENTA TUS MOTORES

Los músculos son los motores del cuerpo. Antes de practicar tu deporte es conveniente que hagas ejercicios de calentamiento para que se vayan preparando poco a poco. Los músculos trabajan mejor cuando aumentamos su temperatura.

Aumentar la temperatura muscular:

1. Disminuye el riesgo de lesión
2. Mejora la contracción-relajación de los músculos
3. Aumenta la elasticidad y capacidad de relajación del músculo

Además, cuando calentamos:

Se activa el sistema muscular, nervioso y respiratorio:

1. Mejorando la coordinación
2. Mejorando el riego sanguíneo

Hacer un esfuerzo muscular sin estar preparados provoca microrrupturas en la fibra muscular. A nadie le gusta lesionarse, así es que ¡a calentar!

El proceso de calentamiento consiste en una serie de ejercicios ordenados y graduados que involucran a todos los músculos y articulaciones.

