

1 – EL CALENTAMIENTO

8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio

- 1 Aumenta la temperatura muscular**
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**
- 2 Aumenta la temperatura corporal**
Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**
- 3 Dilata los vasos sanguíneos**
Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**
- 4 Aumenta la temperatura de la sangre**
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**
- 5 Cambios hormonales**
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**
- 6 Preparación mental**
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**
- 7 Aumenta el ritmo cardíaco**
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**
- 8 Previene lesiones**
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?
De 5 a 15 minutos.

¿Qué debo saber?

1.- ¿Cómo se llaman los dos tipos de Calentamiento que hemos visto en clase? Escribe abajo.

--	--

2.- ¿Cuál es el objetivo principal del Calentamiento? Escribe abajo.

--

3.- Nombra cada una de las partes del Calentamiento FORMAL. Escribe abajo.
