EL CALENTAMIENTO

En este vídeo vas a aprender cómo se debe de realizar un buen calentamiento y sus beneficios para nuestro cuerpo.

Señala las frases correctas:

- [ ] El calentamiento sirve para preparar tu cuerpo y mente para el ejercicio y evitar lesiones.
- [ ] Con el calentamiento, aumenta la temperatura de los músculos ganando elasticidad.
- [ ] Cuando calentamos, el corazón bombea menos sangre y late menos.
- [ ] El calentamiento general es aquel que afecta a todo el organismo.
- [ ] La duración del calentamiento debe ser superior a 30 minutos para que tenga efectos.

Completa:

El calentamiento sirve para preparar tu cuerpo antes del _____ .

Cuando calentamos, el ritmo _____ aumenta.

El calentamiento pone en marcha todos los grupos _____ .

El calentamiento _____ se centra de forma particular en las partes del cuerpo que son muy importantes para el _____

o actividad que vamos a realizar después.

deporte | ejercicio | musculares | específico | respiratorio