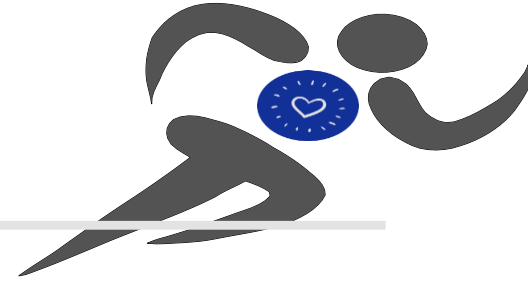


# CALENTANDO MOTORES PARA EL EJERCICIO



El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de emprender cualquier actividad física o deportiva. Con una rutina simple pero bien hecha, podemos prevenir grandes lesiones.

# CALENTANDO MOTORES PARA EL EJERCICIO



## Beneficios para tu salud

- Favorece el flujo sanguíneo
- Produce más hormonas de las que regulan energía.
- Prepara nuestra mente para el esfuerzo que se avecina.
- Aumenta la resistencia del músculo y la temperatura corporal.
- Mejora la flexibilidad. Aporta más sangre a los músculos principales.
- Disminuye el riesgo de sufrir lesiones.

# CALENTANDO MOTORES PARA EL EJERCICIO

---



## DURACIÓN

15-20 minutos, antes de la actividad física a realizar.

---



## MOVILIZACIÓN

Debes realizar movimientos suaves y cortos que comprometan todo tu cuerpo

---

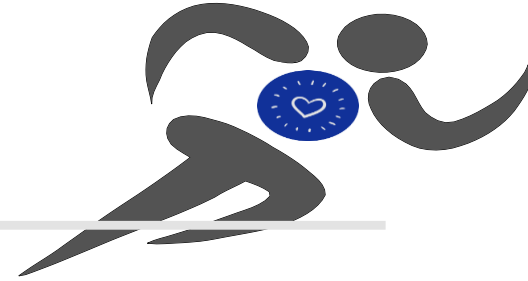


## RESPIRACIÓN

Toma aire por la nariz lentamente, sostén 5 segundos y expúlsalo por la boca (semiabierta) como soplar una vela de forma suave, repítelo 5 veces.



# CALENTANDO MOTORES PARA EL EJERCICIO

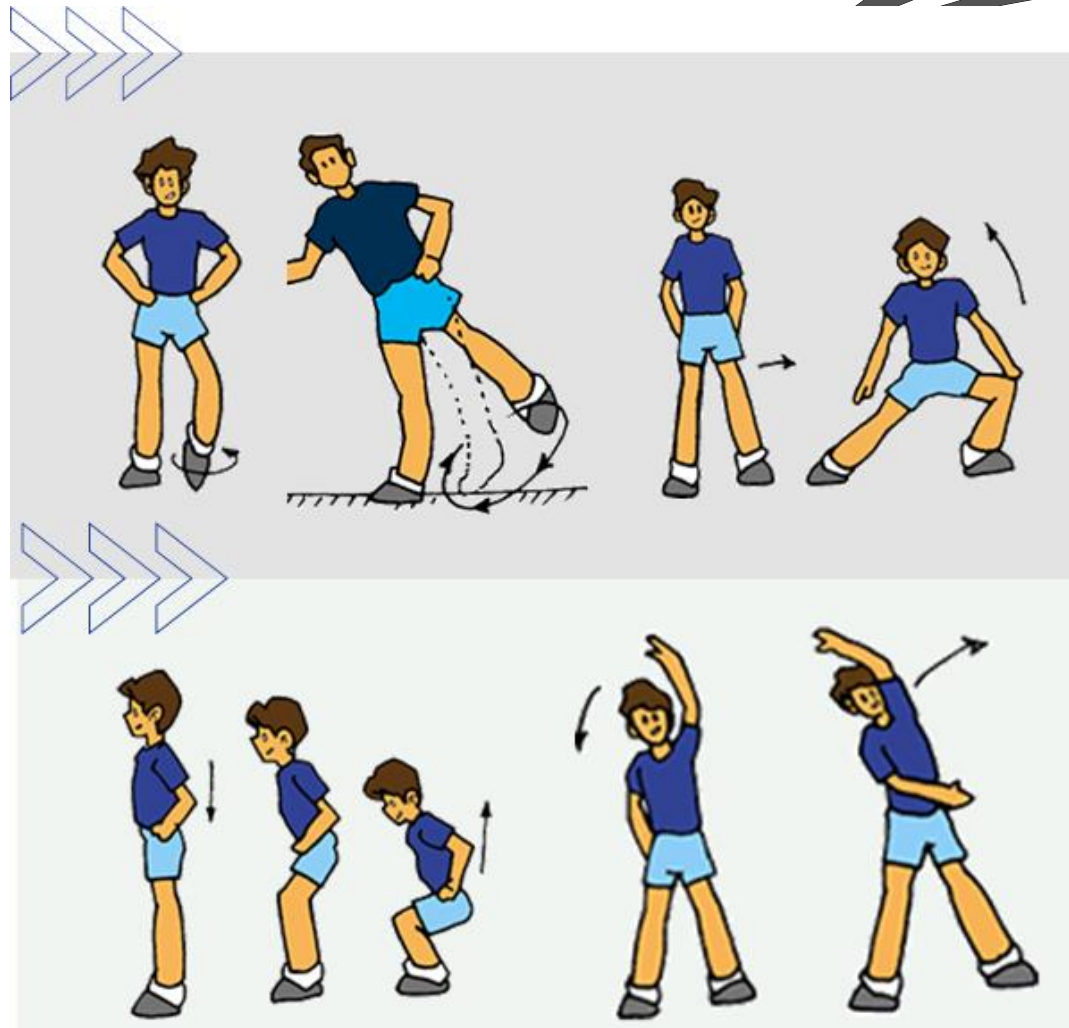
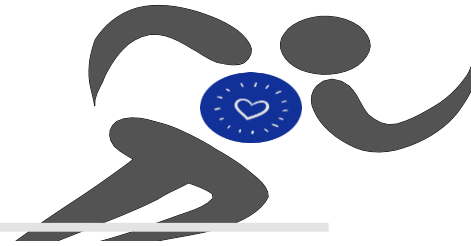


Como ejercicios de recuperación, destacamos principalmente estiramientos, los cuales para este momento deben ser sostenidos durante 15 a 20 segundos y evitar lesiones post actividad física.



Si no se realizan de manera correcta, pueden provocarte: Calambres, contracturas, fracturas, desgarros o rupturas.

# CALENTANDO MOTORES PARA EL EJERCICIO



# CALENTANDO MOTORES PARA EL EJERCICIO



**Realiza 2 series.  
de 10 repeticiones.**