

## Calentamiento Articular

Todo aquello que no se utiliza en el cuerpo se atrofia. Y las articulaciones, por nuestra vida sedentaria, se ven avocadas a realizar siempre el mismo movimiento, reduciendo su capacidad de acción. El calentamiento articular va dirigido a desarrollar todo el movimiento que la articulación sea capaz. Por tanto haremos movimientos circulares y amplios sin forzar y evitando la carga innecesaria.

