

## Calentamiento Muscular

El musculo normalmente está debilitado, contraído y acorado, carente de movilidad y elasticidad. Para ayudar a que el musculo se caliente y se prepare para el trabajo que haremos posteriormente tenemos que usar movimientos repetitivos y dinámicos que progresivamente aumenten de intensidad pero sin sobrepasar nuestra capacidad.

El calentamiento muscular potencia nuestra voluntad al querer ir más allá de nuestro primer impulso de apatía o desidia.

- ① • Vibración de - a +
- ② • Saltos de - a +  
 - Sin separar puntas de pie  
 - Saltos separando el pie  
 - Saltos altos tipo Masaje (ajitomas)
- ③ • Correr sin desplazarse  
 - Trote  
 - Carrera  
 - Sprint final.
- ④ • Molinos - a +  
 rotando el movimiento, brazos golpean.
- ⑤   
 1. Pierna DER, BRAZO IZQ  
 2. " IZQ, " DER
- ⑥   
 sin apoyar rodillas
- ⑦ RELAX.