

# Ejercicios de calentamiento

Si quieres sacar el máximo partido a tus entrenamientos y competiciones, debes realizar siempre un calentamiento previo, consistente en 5 o 10 minutos de trote muy lento + 10 minutos de ejercicios de calentamiento. A continuación os ofrecemos 16 ejercicios que activarán vuestro sistema cardiovascular y respiratorio y minimizarán el riesgo de sufrir lesiones.

## 1 ROTACIÓN DE HOMBROS.

Se trata de mover los brazos extendidos, rotando los hombros, 10 veces hacia delante y 10 veces hacia atrás.



## 2 ELEVACIÓN BRAZOS AL FRENTE.

De pie, movemos los brazos extendidos hacia arriba y hacia abajo. Primero levantamos un brazo, luego el otro, y vamos alternando hasta completar 20 repeticiones.



## 3 ESTIRAMIENTO DEL CUELLO.

Inclinamos la cabeza con la ayuda de la mano del lado hacia el que la llevamos. Mantenemos la posición 8 segundos, notando una ligera tensión y hacemos el ejercicio hacia el otro lado.



## 4 ESTIRAMIENTO DE ESPALDA.

Colocamos las manos tras la nuca y empujamos la cabeza ligeramente hacia abajo, estirando la espalda durante 8 o 10 segundos.



## 5 ESTIRAMIENTO DE DEDOS.

Estiramos los brazos hacia arriba con los dedos de las manos entrelazados. Lo haremos tres veces, y diez repeticiones cada una.



## 6 DEDOS Y DORSAL ANCHO.

Parecido al ejercicio 5, pero con inclinación lateral, para estirar el dorsal ancho.



## 7 MOVILIZACIÓN DE CADERA.

Estos giros nos servirán para calentar bien la cintura pélvica y la cintura escapular, siempre con rodillas flexionadas para no cargar la espalda.



## 8 MOVILIZACIÓN DE RODILLAS.

Realizamos 10 o 15 veces flexión y extensión de rodillas para calentar esta zona tan importante antes de correr.



## 9 LATERALIZACIÓN DE TOBILLO.

Se trata de efectuar un movimiento lateral del tobillo hacia el exterior. 10 repeticiones con cada pie.



## 10 MOVILIZACIÓN DE TOBILLO.

Imitamos el movimiento del pie al correr flexionando y extendiendo el mismo. 15 veces con cada pie.



## 11 CALENTAMIENTO DE SÓLEO.

Este ejercicio se realiza con las manos apoyadas en un elemento muy estable. Elevamos y bajamos los talones, para calentar el sóleo.



## 12 MOVILIZACIÓN PARAVERTEBRAL.

Flexiona la espalda llevando los brazos al frente. De este modo estirarás toda la musculatura paravertebral.



## 13 CALENTAMIENTO DE GEMELOS.

Nos ponemos de puntillas y volvemos a la posición inicial, 15 veces, para calentar los gemelos.



## 15 CADERA Y ADUCTORES.

De pie, con las manos apoyadas, movemos lateralmente la pierna hacia dentro y hacia fuera. Repetimos 10-15 veces con cada pierna.



## 14 CALENTAMIENTO COMPLETO.

Nos agachamos, giramos el tronco con manos entrelazadas y conseguimos estirar piernas, cintura escapular y cintura pélvica.



## 16 BALANCEO DE PIERNAS.

Movemos la pierna casi extendida hacia delante y hacia atrás, 15 veces con cada pierna. Nunca hay que realizar los movimientos bruscamente.

