

### Calentamiento general dentro de casa

#### **Calentamiento:**

Es muy importante realizar el calentamiento siendo conscientes de la parte del cuerpo implicada en dicho movimiento para así realizarlo correctamente.

Sería aconsejable realizar todos los ejercicios descalzos, bien sobre una alfombra o sobre una esterilla.

- 1) De pie, manteniendo el equilibrio haremos rotaciones del tobillo derecho por lo menos 15 segundos hacia cada lado. Realizaremos lo mismo con el otro tobillo.
- 2) De pie con los pies juntos, realizaremos 10 elevaciones despacio hasta ponernos completamente de puntillas. Cuando terminemos realizaremos 5 elevaciones intentando aguantar 5 segundos arriba antes de bajar muy despacio, cuando los talones rocen el suelo subiremos rápidamente arriba. Repetiremos con los pies paralelos abiertos a la anchura de nuestra cadera.
- 3) De pie con los pies paralelos a la anchura de nuestra cadera, realizaremos 20 flexión de rodilla intentando estar lo más erguidos posible y centrando la atención en no levantar los talones ni las puntas de los pies cuando subimos o bajamos.
- 4) En la misma posición anterior, intentaremos realizar rotaciones de la cadera, buscando realizar los círculos más grandes posibles sin doblar las rodillas
- 5) De pie con los pies paralelos a la anchura de las caderas realizaremos una rotación de brazos buscando realizar círculos lo más amplios posibles, sobretodo concentrándose en notar la musculatura de la espalda. Se realizarán también en la otra dirección. Posteriormente intentaremos llevar los brazos en sentidos contrario: por ejemplo; el derecho hacia adelante y el izquierdo hacia atrás y viceversa
- 6) Para calentar el cuello iremos moviendo el cuello diciendo “sí” sin pasar de la vertical para que no sufran las vértebras cervicales. Así mismo moveremos la cabeza diciendo “no” manteniendo la nariz siempre a la misma altura del suelo y finalmente trazamos un semicírculo con la cabeza diciendo “quizás”.