

Calentamiento articular integración

Ver en PDF:

[Integración de todos los segmentos corporales](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento articular: Codos, muñecas y manos

Ver en PDF:

[Codos, muñecas y manos](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento: columna torácica

Ver en PDF:

[Calentamiento columna torácica](#)

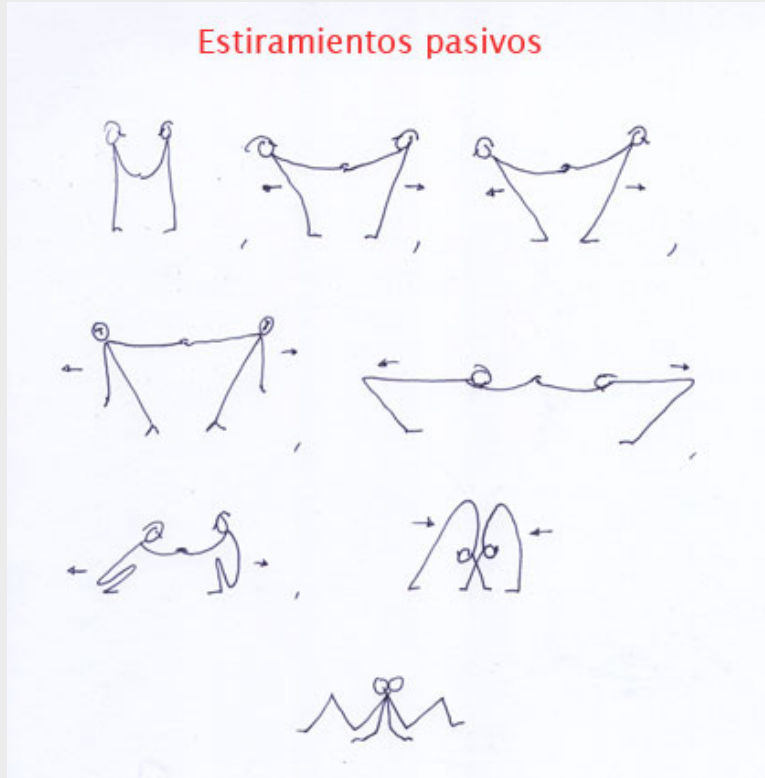
Por Àlex Costa

Calentamiento: estiramientos pasivos

Estiramientos pasivos

Estos pocos estiramientos tienen la cualidad que no hay que hacer ninguna fuerza activa sólo dejarse ir en el propio peso. Se requiere un buen equilibrio y sincronización con el compañero, y una cosa muy importante que el compañero tenga una estructura corporal y peso parecido al nuestro para que no haya desequilibrio.

Estiramientos pasivos



Calentamiento: Saludo en extensión con salto

Saludo en extensión con salto

Trabajo de extensión con la peculiaridad de los saltos que le dan un tono dinámico



Calentamiento: miniserie plano sagital

Calentamiento plano sagital

Este calentamiento se da en el plano sagital donde sólo caben movimientos de flexión o de extensión. Aquí se pone mucho énfasis es las piernas, especialmente en el estiramiento del cuádriceps, isquiotibiales, tonificación de glúteos y apertura de los empeines.

Calentamiento plano Sagital



Calentamiento articular: Rodilla

Archivo pdf:

[Calentamiento de rodillas](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento: Tobillos

Ver en PDF:

[Calentamiento de tobillos](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento: Animales II



- * Podemos empezar paseando por la sala, conectando con la respiración y con el cuerpo.
- * Se podría continuar con caminar sobre las puntas, los talones, interior, etc del pie.
- * **Caballo**. Caminar a cuatro patas sin doblar las rodillas. Estamos estirando la cadena muscular posterior y tonificando brazos. A esto podemos añadir el elemento lúdico para suavizar el mantenimiento del ejercicio, el de pasar por el hueco que dejan los otros caballos.
- * **Mono**. Caminar y saltar como lo hacen los primates, apoyándose en las manos. Los monos se pueden golpear el pecho como hacen los gorillas (tonificando la respiración).
- * Los **Canguros** pueden luchar contra otros empujándose con las manos en posición de cuclillas, y recorren la sala dando saltos.

* **Cangrejo.** Ir a cuatro patas hacia delante, atrás o de lado (tonificaremos brazos, piernas y abdominales). El elemento lúdico será el de jugar a pillar con lo cual permite que algunos descansen un poco, y otros tomen más intensidad.

* **Foca.** Se requiere que no haya problemática lumbar. En el mismo suelo si es de parquet, o sobre una manta que pueda deslizar, relajar piernas y cintura y caminar sólo con los brazos extendidos. Si fuéramos un foca de circo nos pondríamos en equilibrio sobre las dos manos mientras las rodillas descansan sobre el dorso de las manos.

* **Gusanos** que ruedan de izquierda a derecha pasando por encima de los demás. Gusanos que se hacen una bolita enroscándose hacia atrás, con lo cual trabajamos toda la musculatura posterior especialmente dorsales y cervicales. Hay que tener cuidado de ladear el cuello al girar hacia atrás.

* Por supuesto que hay que acabar con una relajación intensa.

Julián Peragón

Calentamiento: Animales I

Muy importante, son ejercicios de coordinación del movimiento con la respiración:

* Podemos empezar con la **Grulla** que es suave y activa la respiración. En círculo, inspirar y elevar lateralmente los brazos mientras se levanta la pierna de atrás, espirar bajando brazos y dando un paso con el talón.

* El **Dragón**, al inspirar dar un paso de puntillas abriendo hacia el cielo y mirando hacia arriba. Al espirar mirar a izquierda y derecha mientras se da una brazada delante del pecho.

* Podemos seguir con la **Serpiente**. Sobre un pie con la otra pierna doblada hacia el pecho y los brazos erguidos y una mano sobre la otra. Al dar un paso, las manos como una serpiente bajan sinuosas y nuestras rodillas se acercan al suelo trabajando cuádriceps. Para erguirse nuevamente y descomprimir la columna.

* Con el **Elefante** damos un paso mientras el codo-colmillo se dirige a la rodilla de la pierna doblada y el brazo-trompa al pie de la pierna estirada.

* La **Jirafa** consiste en cogernos el tobillo mientras el brazo-cuello se alarga hacia arriba, al inspirar. Al espirar, sin dejar el tobillo, el brazo-cuello baja a «beber» hacia el suelo. En cada respiración cambiamos de tobillo y brazo.

* El **avestruz** consiste en juntar las manos en la espalda en señal de oración trabajando toda la cintura escapular. A cada paso la cabeza del avestruz se dirige hacia la rodilla de la pierna estirada.

* El **cocodrilo** da unas buenas mordidas haciendo la torsión hacia la pierna que

está delante intensificando la torsión.

* El **mono** se mece de rama en rama haciendo el trabajo lateral.

Julián Peragón
