

# O QUMENTAMENTO

## SECCIÓN 02 RESUMO

### QUÉ É O QUMENTAMENTO? -DEFINICIÓN-

Conxunto de exercicios que se realizan antes de levar a cabo unha actividade física, permitíndonos alcanzar o máximo rendemento físico e psicolóxico evitando no posible o risco de lesión.

### EFECTOS

+Aumento da temperatura

T<sup>a</sup>

+ Aumento da frecuencia cardíaca

F<sub>C</sub>

+ Aumento da frecuencia respiratoria

Fr

+ Aumento da actividade do sistema

Sn

### OBXETIVOS

- Reducir o risco de lesión.

- Conseguir un alto/bo rendemento.

- Prepararnos psicológicamente para a realización do esforzo.

### TIPOS

#### QUMENTAMENTO XERAL:

- Posta en acción
- Movilidade articular
- Estiramientos
- Exercicios de forza

#### QUMENTAMENTO ESPECÍFICO

### CONDICIÓN BÁSICAS

Duración mínima de 15 minutos.

Progresión: ritmo, intensidade....

Ejecuciones técnicas correctas

Nunca pausas totales

Frecuencia respiratoria normal

Frecuencia cardíaca: 130-15 p.m.

Os efectos desaparecen en 10 minutos