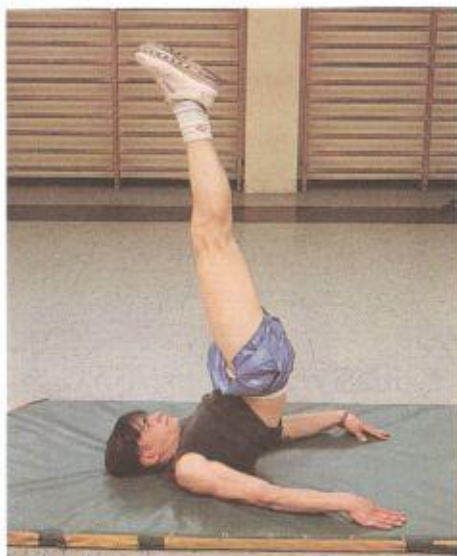
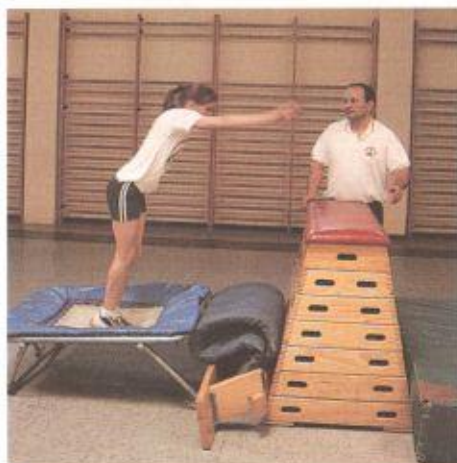


La vestimenta



- La ropa debe ser cómoda y permitir la libertad de movimientos, pero no tan amplia como para que pueda engancharse en los aparatos.
- El calzado ideal son zapatillas ligeras, parecidas a las de gimnasia rítmica, incluso muchos especialistas recomiendan ir descalzo o llevar puestos tan sólo los calcetines. Lo esencial es que el calzado no sea pesado, que no resbale, y que se ajuste adecuadamente al pie.
- El estado del cabello no es fundamental en otros deportes, sin embargo, es muy importante en gimnasia. A ser posible debe llevarse corto, pero si lo tienes largo, debes recogerlo con una goma, con el fin de que no te limite la visión, o se pueda enganchar a un aparato o a quien te realiza la ayuda.
- No debes llevar objetos en el cuerpo, como anillos, cadenas, pulseras, pendientes. Pueden provocarte lesiones en una caída, deteriorar el material o lesionar a un compañero.

El material



Espalderas, minitramp, colchoneta, banco sueco, plinto..., son elementos habituales en un gimnasio.

En este deporte se utiliza un gran número de aparatos, mayoritariamente de gran volumen, y que pueden cumplir varias funciones: realizar en ellos los ejercicios; facilitar su ejecución; garantizar la seguridad durante su realización.

Debes colaborar en su buena utilización y en su colocación al inicio y al final de la clase.

Es importante que se revise el aparato antes de cada ejecución, y se debe estar atento por si se descoloca, por si estuviera mal fijado, etc.

Cerca de los aparatos siempre estarán colocadas colchonetas de caída, y si el ejercicio es en el suelo, es conveniente que el área esté despejada de todo tipo de objetos (bancos, ropa, bolsas, etc.).

Nunca debes utilizar un aparato sin permiso del profesor o sin que él esté delante y atento. Puedes cometer un error y no disponer de ayuda cercana.

El calentamiento

Calentamos con el fin de prepararnos para una actividad que exige esfuerzos superiores a los normales, y así evitar posibles lesiones y favorecer un mejor rendimiento.

Para practicar gimnasia artística necesitas realizar un calentamiento específico, que prepare adecuadamente las partes del cuerpo que mayor protagonismo tendrán posteriormente.

Debes conceder mayor importancia a los ejercicios de movilidad articular y elasticidad muscular. Para ello, nos ayudaremos de algunos aparatos que facilitarán el calentamiento (espalderas, barras, colchonetas, etc.).