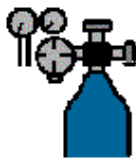




PERCHE' GLI ATLETI RISCALDANO I MUSCOLI PRIMA DI UNA GARA



Perchè i muscoli lavorino bene, hanno bisogno di un buon rifornimento



di sangue e di ossigeno.



Ballerini e atleti fanno esercizi



di riscaldamento per sciogliere e allungare i muscoli prima di



qualsiasi gara.



Fare gli esercizi fa aumentare l'afflusso di sangue e ossigeno



ai muscoli dando loro più energia.



Cominciare una gara senza riscaldamento,



può provocare crampi molto dolorosi.