



Gimnasia para niños

Cuando preparéis la bolsa de entrenamiento de tu hijo, pensad en incluir siempre agua para que se hidrate convenientemente. Además, serán necesarios algunos accesorios para la ducha y ropa para cambiarse. Unas zapatillas de gimnasia y ropa cómoda serán suficientes para las primeras clases. Cuanto más vaya subiendo de nivel tu hijo, más elementos deberéis incluir en la bolsa.

Elementos imprescindibles para cualquier entrenamiento de gimnasia

Ropa

- ropa técnica que sea cómoda y permita moverse con facilidad
- calzado adecuado
- ropa de recambio

En verano

- pantalones de deporte cortos
- camiseta de manga corta

En invierno

- pantalones de deporte largos
- camiseta de manga larga

Higiene personal

- neceser con cepillo, champú y gel de ducha
- chanclas de baño
- toalla de ducha
- toalla pequeña
- desodorante (a partir de la adolescencia)
- bolsa para la ropa sucia

Otros

- agua
- magnesio (opcional)
- vendaje compresivo, cintas de kinesio

Para las clases de gimnasia con aparato

- ✓ zapatillas de gimnasia con suela de cuero
- ✓ ropa cómoda pero ajustada, para que no se enganche en el aparato (también puede usarse un traje de gimnasia)
- ✓ calleras

Para las clases de gimnasia de suelo

- ✓ zapatillas de gimnasia con suela de cuero o de caucho
- ✓ camiseta ancha
- ✓ pantalones ligeros

Accesorios

- ✓ goma para el pelo, horquillas o rejilla para el moño (en caso de tener el pelo largo)

Habla con el profesor de gimnasia para saber qué elementos en concreto no deben faltar en la bolsa de deporte de tu hijo. Encontrarás más información en nuestro artículo sobre [la gimnasia como actividad extraescolar](#).