

EL CALENTAMIENTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para qué calentar?

1. **Evita lesiones del aparato locomotor** como esguinces, rotura de fibras, contracturas, etc.: favorece el aumento de temperatura muscular e incluso corporal, esto trae consigo que la elasticidad muscular mejore, así como una disminución de la viscosidad. También se evita estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.
2. **Evita lesiones en el aparato cardiorrespiratorio** al aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca, respiratoria y la circulación sanguínea, con lo que el organismo se prepara para un posterior esfuerzo mucho mayor.
3. **Mejora el rendimiento**: las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc se ven mejoradas después de un buen calentamiento.

Mejora la motivación y concentración: las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes. Se comienza a conocer la instalación deportiva, adaptarse al ambiente que nos rodea, etc.

Cómo calentar?

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

1º- Parte genérica: (15') en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

- 5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc.
- 5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.
- 5' de ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

2º- Parte específica: (10') ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar, por ejemplo si vamos a jugar a baloncesto ya entrarían ejercicios con balón: dribling, pases, tiro a canasta, entradas, etc.

Para iniciar el entrenamiento o partido lo ideal es dejar un periodo de unos **5'-10' de recuperación**, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

¿Todos debemos calentar lo mismo?

No, el calentamiento debe ser **individualizado** ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar, existen factores que influyen como pueden ser:

- **La edad:** los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.
- **El deporte que realicemos:** es diferente calentar para un deporte aeróbico como la carrera que para uno más intenso y anaeróbico como hacer pesas.
- **El grado de preparación de cada uno:** una persona poco entrenada se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma.
- **La hora del día:** normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día.

La temperatura ambiente también es importante cuando hace frío se necesita más tiempo de calentamiento.

¿Cuánto dura un calentamiento óptimo?

No existe un tiempo exacto ideal, normalmente debería durar entre 15' y 50' en función de todos los factores anteriores.

¿A que intensidad debo calentar?

Oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos.

Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma **progresiva**, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo ($=220$ menos la edad del individuo), de forma que una persona de 40 años ($220-40=180$, el 70% de 180 es 126) no pasaría de 126 pulsaciones.

IMPORTANTE: antes de iniciar cualquier práctica deportiva debes pasar un reconocimiento médico y después déjate asesorar por un especialista deportivo

es suficiente para otro puede no llegar, existen factores que influyen como pueden ser:

- **La edad:** los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.
- **El deporte que realicemos:** es diferente calentar para un deporte aeróbico como la carrera que para uno más intenso y anaeróbico como hacer pesas.
- **El grado de preparación de cada uno:** una persona poco entrenada se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma.

- **La hora del día:** normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día.
- **La temperatura ambiente** también es importante cuando hace frío se necesita más tiempo de calentamiento.

¿Cuánto dura un calentamiento óptimo?

No existe un tiempo exacto ideal, normalmente debería durar entre 15' y 50' en función de todos los factores anteriores.

¿A que intensidad debo calentar?

Oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos.

Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma **progresiva**, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo ($=220$ menos la edad del individuo), de forma que una persona de 40 años ($220-40=180$, el 70% de 180 es 126) no pasaría de 126 pulsaciones.

IMPORTANTE: antes de iniciar cualquier práctica deportiva debes pasar un reconocimiento médico y después déjate asesorar por un especialista deportivo.