

CALENTAMIENTO

- 1. Qué es el calentamiento**
- 2. Para qué sirve el calentamiento**
- 3. Fases del calentamiento**

TRABAJO SOBRE EL CALENTAMIENTO

1. ¿Qué es el calentamiento?

El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual, con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

El calentamiento está formado por un calentamiento **GENERAL**, común para todo el mundo que contiene carrera, movilidad y estiramientos y otro **ESPECÍFICO**, dependiendo de la actividad que vayamos a hacer., que contiene, con una fase muscular y otra técnico deportiva.



El calentamiento

2. ¿Para qué sirve el calentamiento?

El calentamiento está diseñado para una doble función muy importante. Por una parte **previene lesiones**, y por otra, mejora la ejecución de la actividad física que se practica.

Es de especial importancia saber que el músculo llega al máximo rendimiento cuando están funcionando todos los vasos sanguíneos. Una persona en reposo tiene alrededor del 15% de los vasos sanguíneos irrigando el músculo, mientras que tras diez minutos de ejercicio, la cifra cambia hasta al 70-75%. Por lo tanto, el trabajo físico aumenta el gasto energético y la temperatura de los músculos, lo que conduce a la mejoría de la coordinación con menos probabilidad de lesión.

Mientras se ejecuta el calentamiento **estamos preparando la mente psicológicamente** para la actividad que va a venir después. El calentamiento tiene que ser :

- Progresivo (de menos a más intensidad),.
- Completo (tiene que prepararte completamente para la actividad que se va a realizar).
- Ordenado (se calentarán las distintas partes del cuerpo en orden).

En los días más fríos se calienta más que en los calurosos, porque el cuerpo tarda más en alcanzar su temperatura cuando hace más frío.

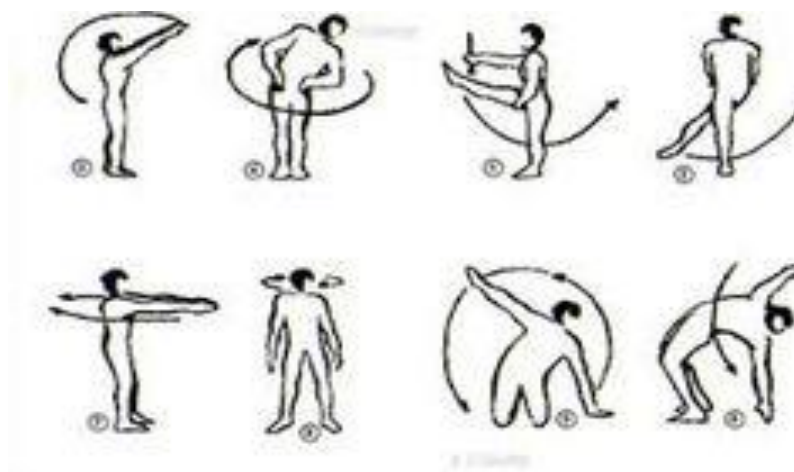
3. Fases del calentamiento.

3.1. Activación de sistemas: ejercicios de carreras, flexiones de tronco, brazos y piernas, su objetivo es preparar las musculatura para un mayor esfuerzo. Cuando estoy en reposo los músculos están contraídos, al hacer el calentamiento van teniendo más fuerza.

El calentamiento



3.2 Movilidad articular : realizar ejercicios con todas las articulaciones para mejorar el riego sanguíneo en toda la musculatura., se refuerzan y así al doblarse no hay lesiones, ni dolor.



3.3. Estiramientos : estirar los grupos musculares durante 15-20 segundos para mejorar la elasticidad, los músculos en reposo están contraídos y con el calentamiento poco a poco se van estirando y así no tendremos una contractura muscular.

El calentamiento



5 segundos;
2 repeticiones



10 segundos
en cada
lado



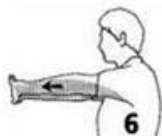
estirar 15
segundos



10 seg. en
cada lado



estirar 15
segundos



estirar 20 segundos



estirar 15seg



10 seg. cada
brazo