

EL CALENTAMIENTO FÍSICO



Andrea Gallego Marcos 6º

ÍNDICE

1. ¿Qué es el calentamiento?.....	3
2. ¿Para qué sirve el calentamiento?.....	3
3. ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de calentar?.....	3
4. Partes del calentamiento.....	4
5. Calentamiento cardiovascular.....	4
6. Movilidad articular.....	5
7. Estiramientos.....	6

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento es un conjunto de ejercicios que se deben realizar antes de practicar cualquier actividad física. La finalidad de estos ejercicios sería mejorar nuestro rendimiento físico y evitar lesiones en un futuro. El calentamiento estaría dividido en dos partes principales. Por un lado, una parte global, que se debe realizar antes de cualquier tipo de ejercicio, y por otro lado, una parte más específica, más centrada en la actividad física que vamos a realizar a continuación.



¿PARA QUÉ SIRVE EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento sirve, entre otros, para evitar lesiones y para poner en funcionamiento los sistemas cardiovasculares y respiratorios. Aunque también es útil para optimizar el sistema nervioso y prepararnos psicológicamente para realizar actividades físicas.

¿QUÉ TENEMOS QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE CALENTAR?

Debemos tener en cuenta que se necesita una organización a la hora de realizar el calentamiento que concuerde con las actividades físicas que vamos a realizar. Este tiene que durar entre 5 y 20 minutos puesto que necesitamos que nuestro cuerpo esté lo suficientemente preparado para ejercer una actividad física.

Para que este calentamiento sea efectivo, se deben haber aumentado nuestras pulsaciones y nuestra respiración, así como la temperatura muscular. Es por

ello que lo recomendable es realizar dos partes a la hora de calentar, una parte llamada calentamiento global y otra parte adaptada a la actividad física que vayamos a realizar.

PARTES DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento está dividido en tres partes diferentes. En primer lugar comenzamos con el calentamiento cardiovascular, a continuación, la movilidad articular y, por último, los estiramientos.

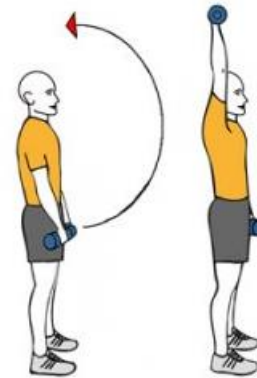
CALENTAMIENTO CARDIOVASCULAR

El objetivo de esta parte del calentamiento es hacer que los músculos alcancen la temperatura necesaria para poder realizar la posterior actividad física correctamente. En el calentamiento cardiovascular, se trabajan todos los músculos del cuerpo.

En esta parte del calentamiento es donde se realizan ejercicios como la elevación de rodillas, elevación de brazos o *sprint*.



Elevación de rodillas



Elevación de brazos

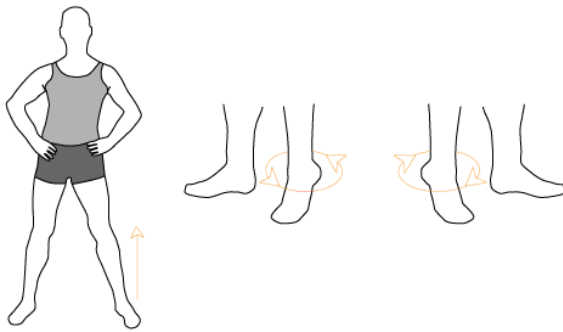


Sprint

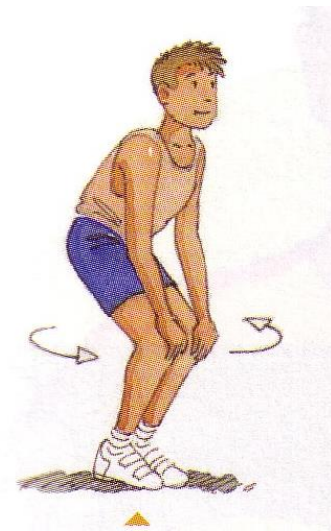
MOVILIDAD ARTICULAR

La movilidad articular es la parte del calentamiento encargada de calentar las articulaciones de forma más rápida para prevenir lesiones en ellas.

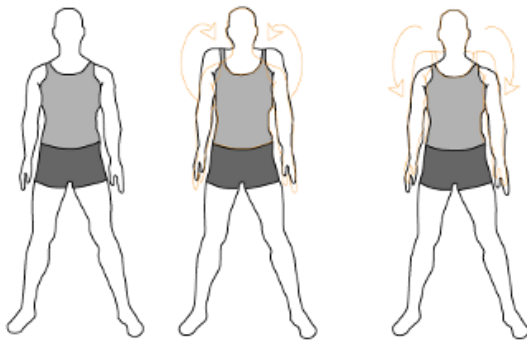
Algunos de los ejercicios que se llevan a cabo en esta parte del calentamiento serían la rotación de todas las articulaciones del cuerpo. Por ejemplo los tobillos, las rodillas, el cuello o los hombros, entre otras.



Rotación de tobillos



Rotación de rodillas



Rotación de hombros



Rotación de cuello

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos son la última parte del calentamiento físico. En esta parte se llevan a cabo ejercicios lentos y relajados que nos permiten estirar los músculos y recuperar su flexibilidad tras las dos fases anteriores del calentamiento. Se trata de mantenerse en una posición durante unos segundos sin llegar a tener ningún dolor en la parte estirada.

Entre los estiramientos destacamos los estiramientos de gemelos, cuádriceps, bíceps femoral y espalda.



Estiramiento de gemelos



Estiramiento de cuádriceps



Estiramientos de espalda