

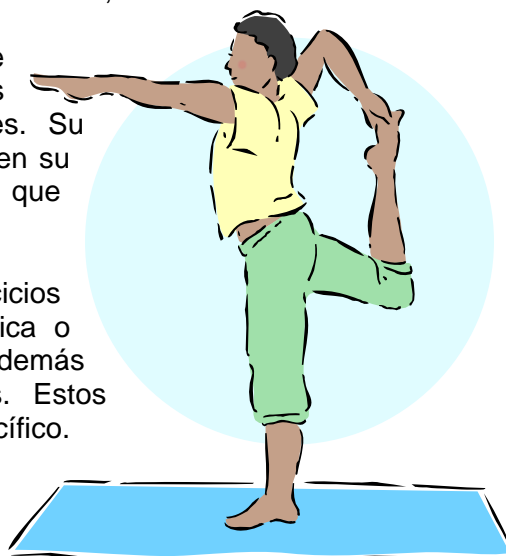
EL CALENTAMIENTO

Llamamos calentamiento a la práctica de un conjunto de ejercicios que preparan al individuo física y mentalmente para realizar una intensidad más intensa.

Todo calentamiento correctamente realizado tiene, al menos, dos fases:

➤ Al iniciarlo hemos de realizar ejercicios de carácter general que actúen por todo el cuerpo, es decir, que afecten a grandes masas musculares. Su objetivo es poner en funcionamiento el organismo en su totalidad, Este tipo de ejercicios constituye lo que llamamos fase de calentamiento general.

➤ En una segunda fase llevaremos a cabo ejercicios que estén más relacionados con la actividad física o deportiva que vayamos a practicar, y utilizaremos, además de gestos y movimientos que le sean propios. Estos ejercicios constituyen la fase de calentamiento específico.



El calentamiento tiene como funciones principales: evitar lesiones y aumentar el rendimiento. Todo ellos debido a una serie de efectos que éste produce sobre nuestro organismo, y que son, entre otros:

- Aumenta la temperatura del cuerpo (evitándose que los músculos puedan sufrir).
- Aumenta la frecuencia cardiaca (nº de pulsaciones por minuto) y con ellos la cantidad de sangre que bombea el corazón y que llega a los músculos cargada de O₂.
- Disminuye la viscosidad del líquido sinovial (que es como el “aceite” de las articulaciones móviles).
- Pone en alerta el sistema nervioso (nos despertamos, ponemos más atención y nos concentramos).