



EL CALENTAMIENTO

1. Concepto y definición de calentamiento.

Definición: conjunto de ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, con el fin de adaptar las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del sujeto, y disponerle para un rendimiento posterior.

2. ¿Cuándo se realiza el calentamiento?

Dentro de la estructura de la sesión de actividad física, existen 3 partes (*calentamiento, Parte principal y vuelta a la calma*).

<p><u>CALENTAMIENTO</u> (Parte inicial) 15 a 30 minutos. Intensidad creciente.</p>	<p><u>PARTE PRINCIPAL</u> 35 a 40 minutos. 70-75 % del trabajo total.</p>	<p><u>V. A LA CALMA</u> (Parte Final) 5 a 10 minutos. Intensidad decreciente.</p>
--	---	---

3. Objetivos del calentamiento.

- Evitar lesiones, debido a que la contracción muscular se ve favorecida.
- Adecuar el organismo a los requerimientos energéticos de la actividad principal.
- Aumentar la capacidad de trabajo y así poder aumentar la intensidad en los diferentes ejercicios (Mejorar el rendimiento).
- Mejorar la función de los músculos.
- Facilitar la transmisión nerviosa.
- A nivel psicológico: evitar la ansiedad, desviar el estrés, mejorar el nivel de activación,...

4. Pautas para realizar el calentamiento.

- Progresivo: debemos incrementar la intensidad desde el principio hasta el final.
- En el calentamiento no se debe acumular fatiga (Ejercicios suaves).
- Incluir ejercicios de estiramientos, movilidad articular y carrera suave.
- Debe estar enfocado hacia la actividad principal.
- 100-130 pulsaciones por minuto al final del calentamiento.
- Realizar ejercicios fáciles y conocidos por el sujeto.
- Intensidad creciente.

5. Duración del calentamiento.

Nos debe permitir trabajar a la intensidad requerida en la parte principal (10-30 minutos).

La DURACIÓN del calentamiento depende:

- Cada deportista o sujeto.



- De la temperatura ambiental.
- De la hora del día.
- Del tipo de trabajo que se vaya a realizar posteriormente (Trabajo de Resistencia: < duración del calentamiento; Trabajo de Velocidad o fuerza: > duración del calentamiento).

6. Tiempo que debe transcurrir entre el calentamiento y la parte principal.

En general, a medida que aumenta el tiempo que transcurre entre el final del calentamiento y el comienzo de la actividad principal, disminuyen los efectos del mismo. Tras el calentamiento:

- 5'-15': no se produce disminución de la capacidad de trabajo.
- + 15': la capacidad de trabajo disminuye progresivamente.
- + 45': habría que repetir íntegramente el calentamiento. Se pierden todos los efectos.

7. Tipos de calentamiento.

El calentamiento puede ser:

- ✓ **PASIVO:** no hay implicación directa del sujeto o deportista.
- ✓ **ACTIVO:** existe implicación directa del sujeto o deportista.

El calentamiento *ACTIVO* puede ser (según el orden en el se plantean las partes del calentamiento):

- ✓ **Formal** (Para ejercicios posteriores de difícil coordinación):
 - ⌚ Incremento actividad vegetativa (Carrera).
 - ⌚ Estiramiento muscular y movilidad articular.
 - ⌚ Calentamiento específico.
- ✓ **Informal** (para ejercicios posteriores de fácil coordinación):
 - ⌚ Estiramiento muscular y movilidad articular.
 - ⌚ Incremento actividad vegetativa (Carrera).
 - ⌚ Calentamiento específico.

8. Vuelta a la calma.

DEFINICIÓN: Transición de una actividad vigorosa a la vida sedentaria, siendo fundamental para eliminar sustancias de desecho, relajar nuestros músculos, evitar lesiones y activar el mecanismo de recuperación. Busca lo contrario que el calentamiento.

DURACIÓN: 5-10'.

METODOLOGÍA: Trote o marcha; ejercicios de soltura, de respiración, relajación, ejercicios ligeros; estiramientos,...



9. Ejercicios para calentar y volver a la calma.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

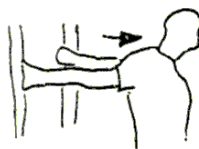
CERVICAL



LUMBAR-DORSAL



PECTORAL



Estiramientos - Ejercicio 21

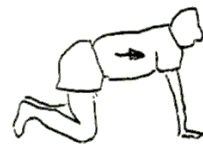


Estiramientos - Ejercicio 23

DELTOIDES



Estiramientos - Ejercicio 18



Estiramientos - Ejercicio 20

BICEPS



Estiramientos - Ejercicio 16



Estiramientos - Ejercicio 19

TRICEPS



Estiramientos - Ejercicio 17

ABDOMEN



Estiramientos - Ejercicio 24

ABDUCTORES



Estiramientos - Ejercicio 13

ADDUCTORES



Estiramientos - Ejercicio 11

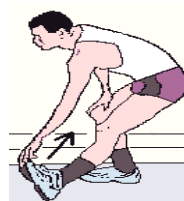


Estiramientos - Ejercicio 4



Estiramientos - Ejercicio 7

GEMELOS





SÓLEO



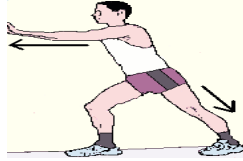
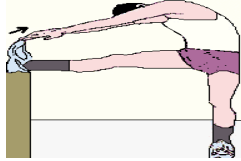
Estramientos - Ejercicio 22

CUADRICEPS



Estramientos - Ejercicio 6

ISQUIOTIBIALES



Estramientos - Ejercicio 9



Estramientos - Ejercicio 1

PSOAS ILIACO

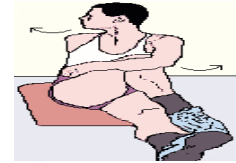
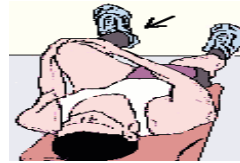


Estramientos - Ejercicio 10



Estramientos - Ejercicio 5

GLÚTEOS



MOVILIDAD ARTICULAR



ACTIVIDAD VEGETATIVA

