

EL CALENTAMIENTO O

Mg. Omar Salazar Enciso





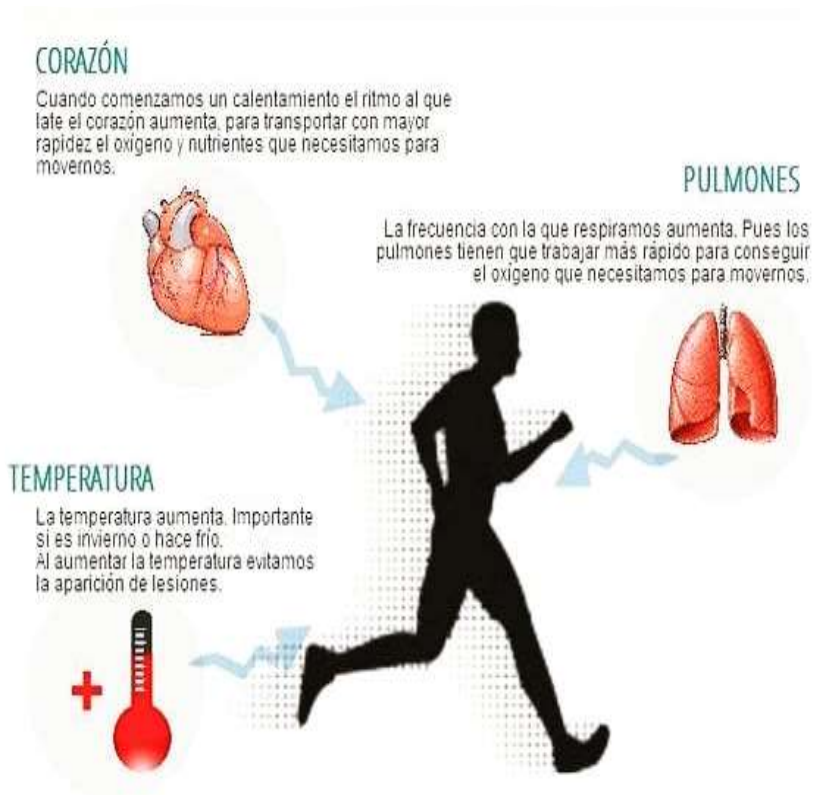
Tomar en cuenta



Definición:

El calentamiento consiste en realizar una serie de ejercicios que provocan un aumento de la temperatura muscular, preparar al cuerpo para realizar un ejercicio o ejercicios más exigentes, y así obtener un

¿Para qué sirve calentar?



- **Para prevenir lesiones.**
 - Si no calentamos somos más susceptibles de recaer en una lesión pasada o bien, sufrir nuevas lesiones.
 - Preparar físicamente al organismo antes del comienzo de un ejercicio o práctica deportiva.
- **El calentamiento y estiramiento** de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones o desgarros.
- **En el sistema cardiovascular** (corazón, pulmones, venas y arterias):
 - Pone en funcionamiento óptimo al corazón y el riego sanguíneo.

¿Quién lo utiliza?

- Deportistas
- Alumnos de educación física
- Personas adeptas al ejercicio físico (gimnasia de mantenimiento, acondicionamiento físico, aeróbic, etc.)
- Profesionales (bomberos, policías...) que trabajan en movimiento constante

Tipos de calentamiento

- **Calentamiento general:**

Acondiciona músculos y tendones, sistema respiratorio, corazón y vasos sanguíneos, para una actividad posterior más exigente.

- **Calentamiento específico:**

Una vez realizado el calentamiento general, llevamos un calentamiento más exhaustivo en función de las características del deporte que vamos a realizar (preparamos los músculos que van a



¿Cómo se realiza?

- Por lo general, dura unos 10-15 minutos.
- Requiere un ritmo progresivo. Vamos de menos a más.
- El calentamiento ha de ser siempre individual y acorde a las posibilidades de cada uno (aunque teniendo en cuenta las características del deporte o actividad a realizar).





¿Cómo
se
realiza?

- **1º trote suave:** (alrededor del campo deportivo): buscamos activar el sistema cardiovascular.
- **2º desplazamientos y movilidad articular:** buscamos ahora acondicionar los músculos y tendones de manera general así como activar todas las articulaciones (ejercicios de skipping,

¿Cómo se realiza?

- Podemos realizar un juego de baja intensidad para estimular aún mas el cuerpo a la actividad posterior.
- Finalmente es cuando realizaríamos el **calentamiento específico**. Éste dependerá de las características del deporte o actividad que vallamos a realizar.
- Podemos trabajar ejercicios básicos de fuerza, resistencia o velocidad, así como



Factores de los que depende el calentamiento

- **De la edad.**
 - Los niños han de calentar más, ya que su organismo está madurando y se es más susceptible de lesionarse.
- **Del sexo de la persona.**
 - Las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres.
- **Del tipo de actividad o deporte.**
- **De la climatología y temperatura**
- **Del nivel de condición física de la persona.**
 - Si no estoy en forma, tendré que calentar más.
- **De la hora del día.**
- **Del entrenamiento a aplicar.**



¡GRACIAS!

