Calentamiento para el ejercicio

El calentamiento corporal para el ejercicio consiste en realizar una serie de ejercicios que provoquen el aumento de la actividad muscular, el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria aumentan, porque a medida que se realiza el ejercicio con mayor intensidad se necesita más oxígeno.

La finalidad del calentamiento es conseguir que el cuerpo alcance un nivel optimo para iniciar la actividad programada y poder rendir al máximo y evitar posibles lesiones

El calentamiento nos brinda estos beneficios:

1 mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico

2 mejora el movimiento corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio

3 mejorar la actividad cardiaca y respiración

4 mejorar la actuación en la actividad

5 prevención de lesiones a proteger los músculos y los tejidos cartilaginosos de las articulaciones

Fases del calentamiento físico

1 Calentamiento cardiovascular: se trata de calentar los músculos de manera que lleguen a una temperatura mínima para poder realizar el calentamiento de la movilidad articular

2 movilidad articular: se trata de calentar las articulaciones siguiendo un orden lógico bien sea ascendente o descendente

3 estiramiento global mantenerse en una posición de 6 a 12 segundos sin llegar a experimentar dolor

Efectos del calentamiento

En el organismo:

Aumenta la temperatura corporal por encima de los 38 grados

Aumenta el riego sanguíneo

Aumento de la actividad pulmonar

Aumenta la velocidad de la contracción muscular

Sobre la motricidad:

Mejora de la trasmisión de los impulsos nerviosos

Aumento de la sensibilidad propioceptiva

Economía de energía

Sobre la actuación en la actividad:

Aumento de capacidad psíquica y cognitivas: Atención, concentración

Aumento de la capacidad orgánica y articulo muscular

Aumento de los niveles de fuerza

Sobre prevención de lesiones:

Aumento de la temperatura del cuerpo y disminución de la viscosidad

Sinovial que facilita el roce articular y muscular

Aumento de la elasticidad muscular que evita alargamiento brusco y desgarro muscular

Clasificación del calentamiento

Calentamiento general: preparar los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física

Calentamiento especifico: Es el calentamiento dirigido a la practica de algún deporte y que se ocupa de algunas partes de cuero específicamente.

Calentamiento preventivo:

Se realiza para evitar lesiones y se suele acompañar de masajes o baños de calor

Calentamiento dinamico :

Se realizan ejercicios de fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y respiración. Debe realizarse antes toda actividad ara acelerar la actividad motriz

Calentamiento estático: como calentamiento clásico donde se fija una extremidad y se tensionan los músculos de forma consistente

Calentamiento dinámico: es una lenta repetición de movimientos suaves y controlados

Calentamiento balístico: Movimiento caótico de brazos y piernas

Cordialmente

Wilson Maldonado

Entrenador de gimnasio fitness