

¿Qué es el calentamiento?

Antes de iniciar la práctica de ejercicios o deportes, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad.

El Calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

El objetivo del Calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo.

Existe un concepto ampliamente demostrado científicamente, que el calentamiento muscular previo mejora el rendimiento físico y disminuye el riesgo de lesiones músculo-tendinosas, al mejorar las condiciones de funcionalidad en el momento de inicio de la actividad.

Pero no solo se debe calentar al inicio de la práctica deportiva, también se debe calentar al finalizar el ejercicio. Si se detiene la actividad de improviso el cuerpo se colapsa, los músculos se contraen y la sangre se encharca en las venas, lo que puede producir aturdimiento o dolores de pecho, agujetas, rigidez y pérdida de flexibilidad más adelante. El calentamiento posterior a la sesión deportiva ralentiza la sangres hasta que fluye con normalidad.

¿Por qué calentar?

El objetivo primario del calentamiento es elevar la temperatura local muscular y tendinosa, lo que determina:

- Prepara al cuerpo para el trabajo que le espera.
- Pone en funcionamiento el sistema cardiovascular de forma eficiente.
- aumenta el flujo de líquido sinovial en las articulaciones haciéndolas más flexibles.
- Aumenta la velocidad de contracción y relajación.
- Mejora la condición en la unidad neuromuscular.
- Disminuir la viscosidad muscular.
- Aumentar el flujo sanguíneo local.
- Aumentar el intercambio metabólico.
- Aumentar la actividad enzimática.

¿Cómo calentar?

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de la misma: **intensidad, duración y contenidos.**

La intensidad será menor a la de la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central de la sesión. La duración estará de acuerdo a la intensidad objetivo, siendo de entre 8 y 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Las pulsaciones no deberán sobrepasar el 40-50% con respecto a su ritmo cardíaco máximo (220 menos tu edad).

Nuestro corazón no tiene la capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un período variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia. Por ejemplo, una persona de 40 años debe realizar aprox. 12 minutos de ejercicio aeróbico progresivo, entre 90 y 108 latidos minuto, como preparación general para una actividad deportiva o recreativa de intensidad moderada.