

el calentamiento

parte I

Síguenos en  @ullesportiu



Vídeos disponibles en www.ullesportiu.com

Edita y distribuye:  **esportiu**



DEFINICIÓN DE CALENTAMIENTO

Conjunto de actividades que sirven para preparar al organismo previamente a la aplicación de cargas más exigentes. Si lo definimos gráficamente el calentamiento nos sirve como puente que facilita el paso de un estado de reposo a un estado de actividad física media o alta.

FUNCIÓNES DEL CALENTAMIENTO

Dos son las funciones básicas del calentamiento:

1. Disminuye el riesgo de **lesiones**
2. Aumenta el **rendimiento**

Por lo tanto, es fundamental tanto para deportistas aficionados como para aquel que busque un mayor rendimiento en el deporte.

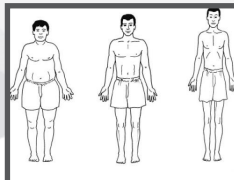
EFFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Varios son los motivos por los que mejora el rendimiento y disminuye la posibilidad de lesionarnos:

1. Aumenta la **frecuencia cardíaca**.
2. Aumenta la **frecuencia respiratoria** y tenemos más oxígeno disponible.
3. Aumenta la **temperatura muscular** y disminuye la viscosidad que hay en el músculo.
4. Produce una **vasodilatación** de las zonas que van a participar en el ejercicio.

¿DE QUÉ DEPENDE EL TIPO DE CALENTAMIENTO?

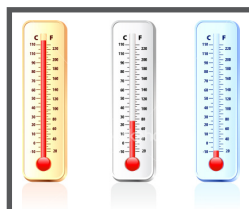
1. Del individuo: Cada uno tiene que hacer el calentamiento acorde a sus características personales.



2. Del deporte: Cada deporte tiene un tipo de calentamiento. Los deportes que utilizan más los brazos calentaremos más los brazos y aquellos que utilicen más el miembro inferior calentaremos más esta parte del cuerpo.



3. La temperatura exterior: Cuando haga más calor no nos hará falta calentar tanto y cuando haga más frío deberemos prestar más atención y aumentar el tiempo del calentamiento.



DURACIÓN

La duración del calentamiento debe ser de unos 20 o 25 minutos, sin embargo, nosotros en nuestras clases de Educación Física haremos calentamientos de unos 8 minutos más o menos.

FASES DEL CALENTAMIENTO

Hay dos fases:

1. **La fase general**, en la que movilizaremos todas las partes del organismo y es válida para todos los deportes.
2. **La fase específica**. Va a depender del deporte que vayamos a practicar a continuación.

Nosotros solo vamos a hablar de la fase general del calentamiento. Para que os podáis aprender tanto las partes de esta fase como los tiempos, recordad

AMEI 1322

- **A: Articulaciones**. Significa que tenéis que movilizar todas las articulaciones del organismo durante **1 minut**.
- **M: Movimiento**. Tenéis que realizar todos los ejercicios que aumenten las pulsaciones. Va a durar **3 minuts**.
- **E: Estiramientos**. Tenemos que realizar estiramientos de todo el organismo. Durará **2 minuts**.
- **I: Intensidad**. Durará también **2 minuts**. Se tienen que realizar ejercicios que nos preparen para la actividad posterior, como saltos, abdominales, flexiones y acabaremos con aceleraciones o esprints.

Si quieres ver los ejercicios que se hacen en cada una de las diferentes partes busca el vídeo en nuestra página web: www.ullesportiu.com