

La importancia del calentamiento

Es muy importante realizar un buen calentamiento antes de comenzar la sesión de entrenamiento o la actividad deportiva. A pesar de ello, muchas personas se lo saltan, por desconocimiento, falta de tiempo o por pensar que es una pérdida de tiempo. Un buen entrenamiento debe estar compuesto en primer lugar de un calentamiento completo, seguidamente la parte principal de la sesión, donde realizamos los ejercicios específicos o la actividad deportiva, y para finalizar, la bajada de pulsaciones o enfriamiento y los estiramientos.

Son dos los motivos principales por los que deberíamos realizar un buen calentamiento:

- Se reducen las posibilidades de lesión.
- Se mejora el rendimiento.

Los músculos responden mejor al ejercicio si los preparamos adecuadamente antes de la sesión. El calentamiento incrementa el flujo sanguíneo de los músculos y lubrica las articulaciones aumentando la capacidad de movilidad de las articulaciones. También favorece el aumento de elasticidad de los músculos, capacitándoles para trabajar con mayor intensidad, eficacia y durante más tiempo. El calentamiento favorece que los impulsos nerviosos se transmitan con mayor rapidez.

Finalmente, el calentamiento también va a ayudar a prepararse mentalmente para el trabajo que se avecina, aumentando el nivel de activación y motivación.

El tiempo que se emplea en el calentamiento depende de varios factores como son: la temperatura ambiental, de la intensidad de la sesión, de la cantidad de articulaciones y músculos involucrados, etc.

El calentamiento se podría dividir en tres fases diferentes:

1. **Una fase aeróbica o cardiovascular**, que puede durar unos 5/10' con el objetivo de elevar la temperatura corporal y que aumente ligeramente la sudoración. Debe ser una actividad de carácter continuo, rítmica y que utilice grandes grupos musculares; por ejemplo, bicicleta, caminar o correr, remo, saltar a la comba, step, elíptica, etc.
2. **Ejercicios de movilización de las articulaciones principales**. Movimientos como los círculos de brazos, flexiones de piernas, torsiones de columna, flexiones laterales tronco etc. Estos ejercicios nos van a ayudar a mover la articulación en un rango completo y a prepararla para el trabajo.
3. Por último, se realizan **ejercicios o movimientos iguales o muy parecidos a la actividad a realizar pero con menor intensidad**. En el caso del trabajo de fuerza, se ejecutan dos o tres series con cargas más ligeras y mayor número de repeticiones con el objetivo de preparar los músculos y las articulaciones para las series más intensas y pesadas.

¿Debemos estirar antes de entrenar?

Investigaciones recientes sugieren que el estiramiento de tipo estático antes de comenzar el entrenamiento no mejora el rendimiento e incluso puede ir en detrimento de él, sobre todo en trabajos de fuerza y potencia. Se cree ahora que es más aconsejable hacer un estiramiento mínimo antes del entrenamiento y se aconseja mejor realizar un calentamiento activo, como trote suave, ejercicios de movilidad y ejercicio específicos a menor intensidad que imiten los gestos de la actividad deportiva.

Los estiramientos de carácter estáticos, se recomiendan más al finalizar la sesión de entrenamiento con el objetivo de reducir el tono muscular, relajar los músculos, mejorar y mantener la movilidad y favorecer la recuperación entre otras cosas.

Mi consejo es que calientes antes de entrenar con ejercicios que aumenten tu temperatura corporal, lubriquen tus articulaciones y aumenten el aporte de sangre y oxígeno a tus músculos para aumentar su capacidad de acción y dejes los estiramientos estáticos al terminar la sesión, priorizando los estiramientos dinámicos.

Estirar es muy importante y fundamental para tener un cuerpo saludable y libre de lesiones. No debemos mal interpretar esta información y ahora pensar que estirar es malo. Simplemente tenemos que conocer cuando aplicar uno u otro tipo de estiramiento. En estos dos artículos puedes informarte más sobre los estiramientos (<http://www.homsasport.com/zonafit/zona-exo-articulos/estiramientos-estaticos-antes-o-despues-de-entrenar>) (<http://www.homsasport.com/zonafit/zona-exo-articulos/por-que-no-deberias-saltarte-los-estiramientos>).

Veamos algunos beneficios del calentamiento antes del ejercicio:

- Aumento del flujo sanguíneo general y de la musculatura en particular, lo que supone incrementar el aporte de oxígeno y mejorar la eliminación del dióxido de carbono.
- Aumento del ritmo cardíaco y de la actividad pulmonar, mejorando su capacidad y la utilización del oxígeno.
- Aumento del rendimiento y la velocidad de la contracción muscular.
- Mejora de los reflejos y la transmisión de los impulsos nerviosos.
- Aumento de las capacidades de todos los órganos sensitivos.
- Mejora del metabolismo general, mejorando el aporte de energía para el esfuerzo.
- Aumenta la capacidad de atención, concentración y procesamiento de la información.
- Aumento de la capacidad orgánica general, de músculos y de articulaciones.
- Aumento de la fuerza y la destreza física, con disminución de la tensión muscular, al mejorar la oxigenación e incrementar el aporte de sangre.
- Aumento de la temperatura del cuerpo y mejora de la viscosidad sinovial para facilitar el deslizamiento articular y muscular.
- Aumenta la elasticidad muscular y evita distensiones bruscas y desgarros, porque la contracción y relajación del músculo, durante el ejercicio mejora en rapidez y eficiencia.
- Adapta y mejora el aprendizaje de los movimientos para el ejercicio posterior.

Después de leer estos beneficios, queda claro que el calentamiento ayuda a mejorar el rendimiento y disminuye el riesgo de lesión. Calentar no es ninguna pérdida de tiempo ni algo que debamos omitir.

“No cuentes el tiempo, haz que el tiempo cuente”