

1. EL CALENTAMIENTO

El **calentamiento** consiste en la movilización suave y progresiva de todos los músculos y todas las articulaciones, para posteriormente poder realizar esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obteniendo la mejor predisposición para el ejercicio físico que queramos efectuar.

Los **objetivos** del calentamiento por tanto son dos: preparar al organismo para realizar la actividad física que vayamos a realizar y evitar lesiones.

¿Cuáles serán entonces los **efectos del calentamiento**?:

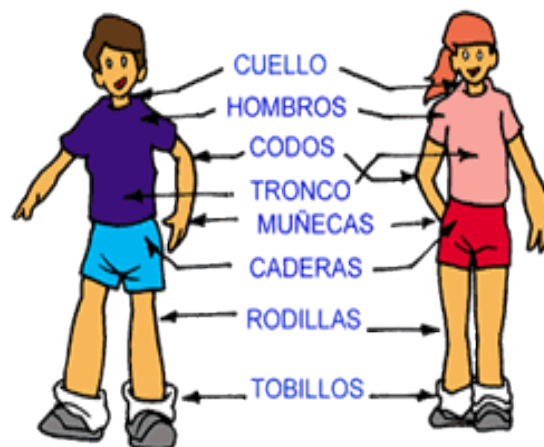
- Aumenta la temperatura corporal.
- Mejora el riego sanguíneo (la sangre transporta el oxígeno y los nutrientes al músculo).
- Mejora la coordinación neuromuscular.
- Aumenta la eficacia cardíaca (el corazón bombea más cantidad de sangre y de una forma muy eficaz).
- Aumenta la eficacia respiratoria (se respira más y mejor).
- Pone alerta el sistema nervioso (nos despertamos, ponemos más atención, etc.).
- Disminuye la viscosidad del líquido sinovial (es como el “aceite” de las articulaciones móviles).

Dentro del calentamiento podemos distinguir varias **fases**:

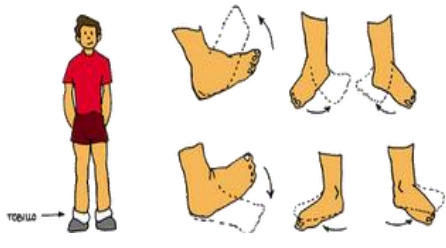

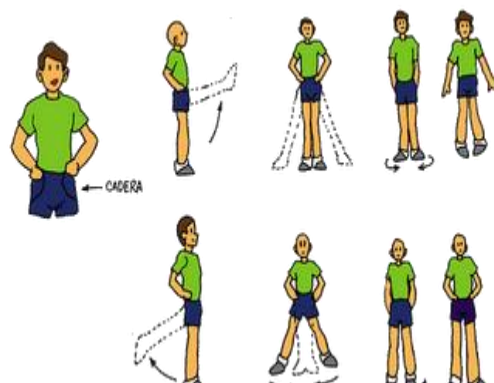
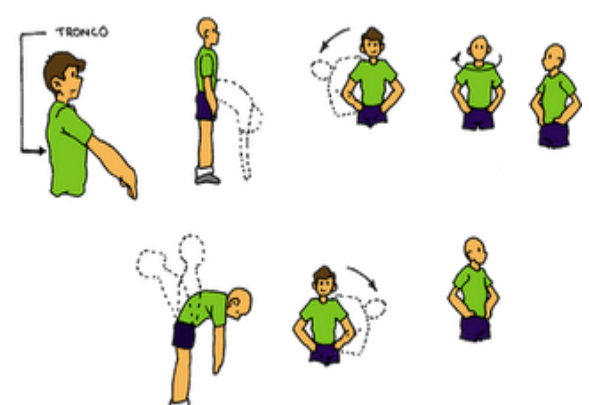
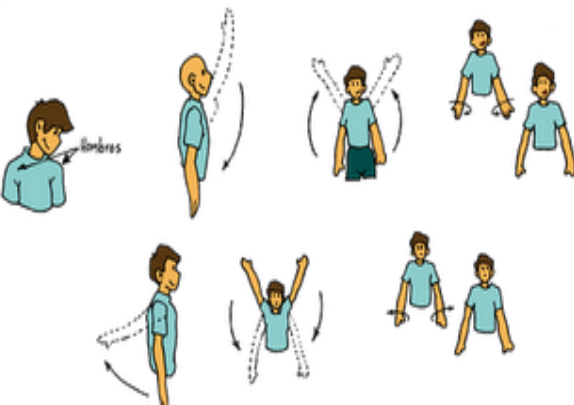
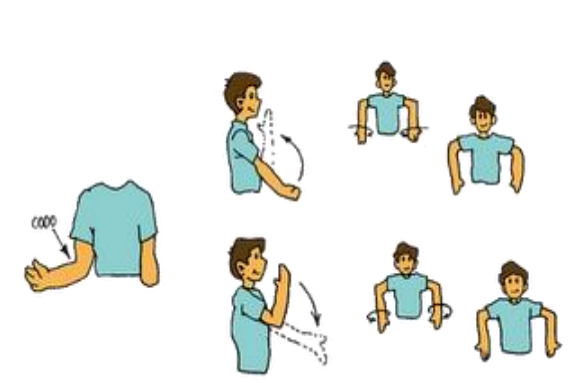
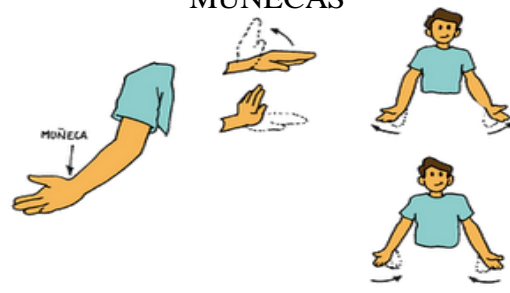
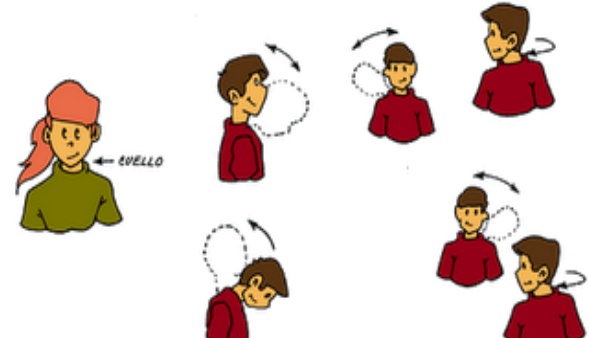
1. Movilidad articular o calentamiento estático: consiste en el movimiento de todas las articulaciones del cuerpo humano. Duración aproximada de 5 minutos.

Os recomiendo que para movilizar todas las articulaciones y músculos llevéis un orden para que no falte nada. Si empezamos de abajo arriba, tenemos los siguientes núcleos articulares que debemos mover:

Tobillos → Rodillas → Caderas → Tronco → Hombros → Codos → Muñecas →
Dedos de las manos → Cuello



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR:

<h3>TOBILLOS</h3>  <p>TOBILLO</p>	<h3>RODILLAS</h3> 
<h3>CADERA</h3>  <p>CADERA</p>	<h3>TRONCO</h3>  <p>TRONCO</p>
<h3>HOMBROS</h3>  <p>HOMBROS</p>	<h3>CODOS</h3>  <p>CODO</p>
<h3>MUÑECAS</h3>  <p>MUÑECA</p>	<h3>CUELLO</h3>  <p>CUELLO</p>

2. Calentamiento dinámico: consiste en el aumento progresivo de la frecuencia cardíaca mediante ejercicios generales con desplazamientos. Duración aproximada de 7-8 minutos.

A modo de ejemplo podemos señalar los siguientes:

Desplazamientos laterales, cruces de piernas, elevaciones de rodillas, elevaciones de talones, trabajos por parejas mediante saltos, etc.



3. Estiramientos: muy suaves ya que aún no hemos alcanzado una temperatura corporal elevada. Duración aproximada de 8'' por cada grupo muscular.

