

EL CALENTAMIENTO

DEFINICIÓN

Conjunto de ejercicios que sirven de preparación para un esfuerzo posterior más intenso.

OBJETIVOS

- Preparar al organismo fisiológica, física y psicológicamente.
- Evitar lesiones.

EFFECTOS

- 1.- Fisiológicos.
 - Aumento de la función cardíaca.
 - Aumento de la función respiratoria.
- 2.- Físicos.
 - Estiramiento del músculo.
 - Aumento de la fuerza muscular.
 - Mayor coordinación muscular.

PARTES DEL CALENTAMIENTO

GENERAL

Debe servir para cualquier deporte o ejercicio físico. Se basa en ejercicios globales. Debe constar de:

- Carrera suave.
- Estiramientos.
- Ejercicios gimnásticos globales.

ESPECÍFICA

Prepara al individuo para la actividad deportiva a realizar en concreto e intensifica el calentamiento de zonas lesionadas. Consta de:

- Ejercicios gimnásticos de los principales grupos musculares y zonas lesionadas que van a intervenir en la actividad.

METODOLOGÍA

- Siempre que se pueda debe ser de forma individual.

- Seguir un orden de actuación.
- Hacerlo de forma progresiva, de menor a mayor intensidad y de lo sencillo a lo complejo.
- Respirar con normalidad.
- No se deben practicar ejercicios nuevos.
- No debe haber descansos entre ejercicios.
- Hay que hacer pocas repeticiones en cada ejercicio.
- Intensificar el calentamiento al final.